

# 金曜ピラティス

ボディバランスを整えて美しく!

金曜日 全 16 回

4 月	18	25		
5 月	2	9	16	
6 月	6	13	20	
7 月	4	11	18	25
8 月				
9 月	5	12	19	26

① 初心者・経験者混合 9 時 15 分～10 時 15 分

疲れた身体をリセット!全身をほぐして身体を癒します。

② (経験者中心クラス) 10 時 30 分～11 時 30 分

経験者向けの運動強度がやや高いクラスです。

「木曜ピラティス」「金曜ピラティス」のどちらか 1 講座にお申込みください。

参加費 : 8,000 円 (16 回分)

講師 : 竹内 奈津子先生

定員 : 各コース 30 人 (多数抽選)

申込み : 往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上送付、

又は返信ハガキをもって窓口へ (裏には何も書かないで下さい)

締切り : 3 月 14 日 (金) 必着

※講座前後に会場の準備、清掃のご協力をお願いします。

※お車でのご来館はご遠慮ください

若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台 20-5 TEL 961-0811

