

ストレッチ & やさしいピラティス教室

簡単なストレッチとピラティスでインナーマッスルを鍛えて身体の調子を整えましょう！
性別、年齢問わずどなたでもお気軽にご参加ください。

日程(月曜日・全10回)

- | | |
|---------|---------|
| ① 4月26日 | ⑥ 6月28日 |
| ② 5月10日 | ⑦ 7月12日 |
| ③ 5月24日 | ⑧ 7月26日 |
| ④ 5月31日 | ⑨ 8月23日 |
| ⑤ 6月14日 | ⑩ 8月30日 |

教室について

令和3年4月26日から
8月30日まで

時間 9:30 ~ 10:30

講師 長尾 洋子 先生

定員 20名

受講料 5,500 円

※スポーツ安全保険加入希望の方は
1,850円が必要です

申込日: 令和3年4月12日(月)9:30~9:45

※電話での予約・申込はできません。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(4/11必着)

※空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、
教室を変更・中止する場合があります。
最新の情報はホームページをご覧くださいか、
お電話にてお問い合わせください。

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

<http://www.supobun.or.jp>

