## 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IO回)

① 4月10日 ⑥ 6月12日

② 4月24日 ⑦ 6月26日

③ 5月 8日 ⑧ 7月10日

<u>④ 5月22日</u> <u>⑨ 7月24日</u>

⑤ 5月29日 ⑩ 7月31日

## 教室について

時間 9:30~10:30

講師 長尾洋子先生

**定員** 25名

**受講料** 5,500 円

※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。

## 申込日:令和5年3月13日(月) 10:30~10:45

-※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。(3/12必着)

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いただくか、 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

https://www.supobun.or.jp 回流

