

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 10月24日 | ⑥ 1月23日 |
| ② 10月31日 | ⑦ 1月30日 |
| ③ 11月28日 | ⑧ 2月13日 |
| ④ 12月12日 | ⑨ 2月27日 |
| ⑤ 12月26日 | ⑩ 3月13日 |

教室について

- | | |
|-----|------------|
| 時間 | 9:30～10:30 |
| 講師 | 長尾 洋子 先生 |
| 定員 | 20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にて申込を受付けます。

申込日：令和4年9月26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。（9/25必着）

※当館主催の教室は教室傷害保険に加入しております。

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。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>

