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）

①10月23日	⑥12月25日
②10月30日	⑦ 1月22日
③11月13日	⑧ 1月29日
④11月27日	⑨ 2月26日
⑤12月11日	⑩ 3月11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9月25日（月）　10:30～10:45

※10：30～10：45に整理券を配布、10：45から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。
※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。
※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。（9/24必着）

一宮スポーツ文化センター　TEL: 0586-24-1881
https://www.supobun.or.jp