ピラティス教室 A・B

ピラティスはインナーマッスル(体幹)に
重点をおくエクササイズです。
インナーマッスルを鍛えることで
姿勢の改善、肩コリ、腰痛の予防と改善に
効果があります。
柔軟性を向上させることで
美しいボディラインを目指します。

●日　時　A　18：30～19：30　（各全10回）
　　B　19：40～20：40　水曜日
※コースをまたいでの受講はできません

●講　師　長谷川 由理 先生

●定　員　各30名（女性限定）

●受講料　各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。

日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
10月4日	**10月11日**	**10月18日**	**10月25日**	**11月1日**
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
11月8日	**11月22日**	**11月29日**	**12月6日**	**12月13日**

申込日：令和5年9月13日（水）19：30～19：45

※19：30～19：45に整理券を配布、19：45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。(9/12必着)

主催　一宮スポーツ文化センター　指定管理者　0586-24-1881
https://www.supobun.or.jp