

100才まで自分自身で歩くためのからだづくり!!

ピラティス教室

【ワンコイン体験】



インナーマッスルを鍛え、腰痛、膝痛、肩こり等の改善を図ります。
60代70代の方でも安心して取り組みます。
特にシニア層の方は老化やケガ防止にも役立ちます。
4月以降は毎月3回講座の定期開催を予定しています。

開催日

3月20日(水)14:00~15:00

場所

阿倍野区民センター 1階 集会室 1

受講料

500円(体験料) ※一度いただいた受講料は返金できません。

定員

20名(申込順)

※女性のみご参加いただけます。

※参加人数が10名以下の場合は開催致しません。

◆下部の申込み用紙を区民センター事務室までご提出ください。

持ち物

ヨガマット、タオル、水分補給のドリンク、動きやすい服装

「ピラティス教室」(体験)の受講申込をします

フリガナ		受付印
氏名		
住所		
TEL		

※ご記入いただいた個人情報は、講習会以外の目的では使用いたしません