

# ピラティス 12月期・IV期



◆ 内 容 ストレッチをしながら柔軟性を向上させ、身体の深部にあるインナーマッスルを認識し鍛えることで心身のバランスがとれ、疲れにくい身体となり、生活の質の向上につながる。

◆ 日 程	12月期	12月	5・12・19・26
	IV期	1月	※23・※30
2月		6・13・20・27	
3月		5・12・19・26	

◆ 時 間 14:30～15:20

◆ 会 場 弓道場控室  
※23・※30 は、柔道場にて開催。

◆ 定 員 30名

◆ 講 師 小川 真理子 先生

◆ 受 講 料 12月期 3,000円  
IV期 7,500円

◆ 準 備 物 運動着・汗拭きタオル・ドリンク

◆ 申 込 み 【新規申込方法】 NET(SPF<sup>®</sup> ぐらサチ) ・ 窓口【先着順】  
【新規支払期間】 12月期 11月21日(木)～11月28日(木)  
IV期 1月 9日(木)～1月16日(木)

