

【木曜日・一般(高校生以上)】

(木) ピラティス

身体の深部にあるインナーマッスルを鍛えます！
心身のバランスを取りながら、疲れにくい身体をつくりましょう♪

- 時 間 14:30~15:20
- 会 場 泉武道館 1階柔道場
※会場内は水分補給以外の飲食は禁止です。
- 定 員 各期/40名
※申込が少ない場合、開催を見合わせる場合があります。
- 準 備 物 運動着・タオル・ドリンク
ヨガマット※各自でご持参ください。
- 講 師 小川 真理子 先生



開催日程			受講料	申込日程	
1期	4月	9・16・23・30	全11回 9,350円	優先申込	3/5(木)~3/18(水)
	5月	7・14・28		新規申込 ※優先申込の残り枠	3/19(木)~4/8(水)
	6月	4・11・18・25			
2期	7月	2・9・16	全12回 10,200円	優先申込	6/4(木)~6/17(水)
	8月	6・20・27		新規申込 ※優先申込の残り枠	6/18(木)~7/1(水)
	9月	3・10・17・24			
	10月	1・8			
3期	10月	15・22・29	全11回 9,350円	優先申込	9/17(木)~9/30(水)
	11月	5・12・19・26		新規申込 ※優先申込の残り枠	10/1(木)~10/14(水)
	12月	3・10・17・24			
4期	1月	7・14・21	全10回 8,500円	優先申込	12/3(木)~12/16(水)
	2月	4・18・25		新規申込 ※優先申込の残り枠	12/17(木)~1/6(水)
	3月	4・11・18・25			