

ボールピラティス

体幹を支える筋力が自然に身につく?!
ボールを使ったピラティスに注目☆



インストラクター 柳澤



木曜日 **武道場2 (畳)**

日程

1月	2月	3月
9・16・30	6・13・20	13・27

時間

9時00分～9時45分 (45分)

料金

当日申込：600円 (先着順)

定員
25名

備考

急遽日程変更になる場合がございます。
教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。

お申し込み ⇒ 蕨市民体育館 受付窓口
お問い合わせ ⇒ ☎048-432-2611

