

# ゆったりピラティス

呼吸と動きを連動させじんわり発汗♪  
正しい姿勢で動く気持ち良さを体験しよう！



インストラクター 川井

金曜日 武道場2 (昼)

## 日程

| 1月       | 2月         | 3月      |
|----------|------------|---------|
| 10・17・24 | 7・14・21・28 | 7・14・21 |

## 時間

9時45分～10時45分 (60分)

## 料金

事前申込：全10回 5,500円 定員  
当日申込： 1回 650円 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 ⇒ 藤市民体育館 受付窓口 ネット予約はこちら  
お問い合わせ ⇒ ☎048-432-2611

