

# しっかりピラティス

ピラティスのポーズと  
呼吸法でしっかりと  
コアマッスルを刺激！  
しなやかで美しい  
ボディラインを  
作っていきましょう！



日程	1月 13・20・27	2月 3・10・17	3月 3・10・17・24	金曜日
時間	11:00 ~ 12:00 (60分)			
場所	蕨市民体育館 1階 武道場 2			
定員	20名 (先着順)			
料金	全10回 4,500円 (当日1回参加は550円となります。)			
担当	川井 珠美			
受付	蕨市民体育館 1階 受付窓口			
備考	マスク着用・運動のできる服装をご用意ください。 小さいお子様を連れての参加はご遠慮ください。 託児申込有 650円/1回 ※1週間前のご予約をお願いします。 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。 急遽日程等変更になる可能性があります。			

※ お問い合わせ : 蕨市民体育館 受付窓口 048-432-2611

蕨市民体育館 指定管理者  
シンコースポーツ・毎日興業共同事業体