

# ボールピラティス



インストラクター  
柳澤 さより

## 目指せ 美ボディ！

ボールを使ったピラティス！？  
楽しく動いている間で体幹に刺激が！  
姿勢を美しくスリリボディになりたい方  
初めての方にオススメです😊

日程	1月	2月	3月	木曜日
時間	11・18・25	1・8・15・29	7・14・28	
場所	蕨市民体育館 1階 武道場2(畳)			
対象	女性限定			
定員	20名(先着順)			
料金	1回 600円			
講師	柳澤 さより			
受付	当日申し込み 当日開館時間より受付開始			
備考	* 運動のできる服装をご用意ください。 * 女性限定の教室となります。 * 小さいお子様をつれての参加はご遠慮ください。 * 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場合がございます。			

※ お問い合わせ : 蕨市民体育館 受付窓口 048-432-2611