


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	2月	3月	金曜日
時間	12・19・26	2・9・16	1・8・15・22	
場所	蕨市民体育館 1階 武道場 2			
定員	25名（申込多数の場合、抽選となります）			
料金	全10回 5,500円（当日1回参加は650円となります。）			
講師	川井 珠美			
申込	一括事前申込（抽選） ネット予約から申込→			
	受付期間▶12月1日 9時30分～10日 17時00分			
	当選発表▶12月11日 10時00分～ 当選者にメールにて通知			
	随時申込▶空き枠があれば12月12日 9時30分～			
	窓口及びネットにて申込開始（先着順）			
備考	内容をご確認の上、申込ください。			
	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