


# ゆったりピラティス

**初めての方におすすめ！**  
**呼吸法で身体と心を**  
**コントロール！**  
**インナーマッスルを**  
**目覚めさせて内側から**  
**キレイにないましょう！**



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(畳)			
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)			
内容をご確認の上、申込ください。				
備考	運動のできる服装をご用意ください。			
	小さいお子様をつ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ございます。			

※ お問い合わせ : 蕨市民体育館 受付窓口 048-432-2611