

ボールピラティス

体幹を支える筋力が自然に身につく?!
ボールを使ったピラティスに注目☆



インストラクター 柳澤



木曜日 武道場2 (畳)

日程

7月	8月	9月
3・10・17・24	7・21・28	4・11・25

時間

9時00分～10時00分 (60分)

料金

当日申込：600円 (先着順)

定員
10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 ⇒ 蕨市民体育館 受付窓口
お問い合わせ ⇒ ☎048-432-2611

