

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

10月	11月	12月
2・9・23・30	6・13・20・27	4・11・18・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

女性限定となります。
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

