

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 (昼)

日程

7月	8月	9月
4・11・25	1・8・22	5・12・19・26

時間

9時00分～9時45分 (45分)

料金

当日申込：550円 (先着順)

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

