

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

4月	5月	6月
11・18・25	2・9・23	6・13・20・27

時間

9時00分～9時45分 (45分)

料金

当日申込：600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 ⇒ 蕨市民体育館 受付窓口
お問い合わせ ⇒ ☎048-432-2611

