

# 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

4月	5月	6月
17・24	1・8・15・22	5・12・19・26

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  
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

