

しっかりピラティス

たくさんのポーズと呼吸法を連動！
しっかりとした発汗を楽しみましょう♪



インストラクター 川井

金曜日 武道場2(畳)

日程

| 10月 | 11月 | 12月 |
|------------|---------|---------|
| 4・11・18・25 | 1・22・29 | 6・13・20 |

時間

11時00分～12時00分（60分）

料金

事前申込：全10回 5,500円 定員
当日申込：1回 650円 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 ネット予約はこちら
お問い合わせ ⇒ ☎048-432-2611

