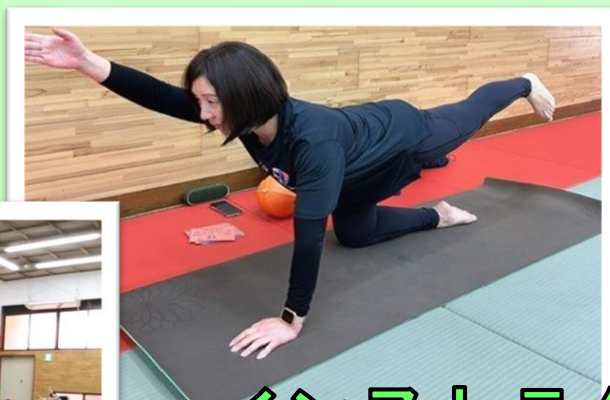


# しっかりピラティス

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

4月	5月	6月
11・18・25	2・9・16	6・13・20・27

## 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 30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

