

# しっかりピラティス

ピラティスは姿勢を美しくすると共に安定化させる他、  
血行や内臓の働きを活性化させます。

ピラティスの動きのポーズとブリージングにより、  
しっかりコアマッスルを刺激します！

美しいプロポーションを作っていきましょう！



日程	10月	11月	12月	金曜日
	1・ 8・ 15・ 22	5・ 12・ 19	3・ 10・ 17	
時間	11:00 ~ 12:00 (60分)			
場所	蕨市民体育館 1F 武道場 2			
定員	10名 (先着順)			
料金	全10回 4,500円 (当日 1回参加550円)			
担当	川井 珠美			
受付	事前申込 1F 受付窓口まで参加申込みください			
	マスク着用・運動のできる服装をご用意ください。			
	どなたでも参加できます！			
	小さいお子様をつれての参加はご遠慮ください			
	コロナウイルス感染拡大予防の為、託児はございません			
	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			