

# ゆったりピラティス

呼吸と動きを連動させじんわり発汗♪  
正しい姿勢で動く気持ち良さを体験しよう！



インストラクター 川井

**金曜日 武道場2 (昼)**

## 日程

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

## 時間

9時45分～10時45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

