

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 (豊)

日程

| 7月 | 8月 | 9月 |
|---------|--------|------------|
| 5・12・19 | 2・9・23 | 6・13・20・27 |

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

