



講師:鈴木 美智代
(JAPICA公認マットピラティスコーチ)

NPO法人前沢いきいきスポーツクラブ主催

水曜ピラティス教室

～からだの健康が幸せの第1条件。ピラティスで「筋肉の再教育」をしましょう!!～

●場所 前沢いきいきスポーツランド 午後の部:トレーニングルーム ・ 夜間の部:アリーナ

●11月開催分日時

【午後】15:30～16:30 5日(水) / 19(水)

【夜間】19:00～20:00 12日(水) / 26(水)

●参加料 クラブ会員:200円(入会金・年会費無料です) ・ 一般:300円 ※料金は、参加日当日に徴収します。

●持ち物 バスタオル・お水 ・ 運動のできる服装・ヨガマット(無料で貸出いたします)

【申込先】 受講される教室の前日までに、①お名前 ②電話番号 ③受講希望日 をご連絡ください。

【お問い合わせ】 前沢いきいきスポーツランド TEL:0197-56-7290