

MIZUNO SPORTS SCHOOL

# ピラティス 体験会

2025年1月～

新スクール開講につき体験会開催します！

12月15日(日) 14:00～14:50

12月20日(金) 9:50～10:40

参加費：1,000円(税込)

お子様連れOK！

持ち物：ヨガマット(レンタル有)、飲み物

申込：12月10日(火)までに。

直接窓口またはお電話ください☎

## ピラティスって？

動きとともに胸式呼吸を使い、インナーマッスルを強化します。  
\*姿勢改善 \*体幹強化 \*ストレス解消

身体がスッキリとした感覚と心地よい疲労感を味わえます。  
一緒に運動しましょう。

指定管理者  
ミズノグループ

岐南町防災コミュニティセンター

申込・お問合せは ☎ 058-259-7230

〒501-6006 岐阜県羽島郡岐南町伏屋5-82

ピラティスしませんか？

今のままで大丈夫？

あなたの身体は



【講師】浅野 文香

## \*新スクール案内\*

1月10日(金)開始予定。

金曜日 9:50～10:40

月3回 3,900円(税込)

(入会について)

入会申込書・事務手数料必須

## 新規会員募集!

HPご覧ください↓

