

1日スポーツ教室

# ピラティス



## レッスン詳細

## 指導員紹介

場所 ■ 高槻市立総合スポーツセンター  
小体育室

日時 ■ 毎週月曜日（祝日を除く）  
10～11時

受講料 ■ 550円（税込）  
当日受付にてお申込・お支払

対象 ■ 中学生以下除く 先着25名



もりもと あけみ  
森本 明美

ジョセフピラティス直系  
フル認定指導者

### 持ち物

動きやす服装・室内シューズ・飲み物・タオル  
マスク・5本指ソックス・ストレッチマット  
※ソックスは5本指が望ましいです。  
マットはレンタルもしております。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付することがありますので、あしからずご了承ください。



高槻市立総合スポーツセンター  
TEL：072-677-8200

〒569-0823 大阪府高槻市芝生町4-1-1  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7202>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第2火曜日  
年末年始  
(12/28～1/4)