

# パワーピラティスB教室



講師：安藤真弓

ピラティスは、姿勢改善・ダイエット・腰痛の緩和など、さまざまな効果に期待できます。  
ストレッチとウェイトトレーニングでしなやかな筋肉を作り、美しいボディラインを手に入れましょう!!  
全身をしっかりと使って体がすっきり☆  
楽しくトレーニングしましょう!



3ヶ月単位の教室

**対象** 18歳以上の女性のかた

**日時** 毎週月曜日 19:45~20:45  
※詳しい日程は裏面をご覧ください

**場所** 武道館 会議室

**定員** 15名

**参加費** 3ヶ月制の為、期によって回数が異なります。  
(1回あたり920円)  
※金額は日程をご確認ください。  
体験後の途中入会の場合のみ回数割となります。

**申込方法** 武道館窓口までお越しください  
尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます  
体験受講後の申込み受付もおこなっております(体験料800円)

**持ち物** 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・ヨガマット(あれば)

**注意事項** 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武道館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030