

2024年度

# ピラティス教室



講師：岡島めぐみ先生

ピラティスは姿勢改善や  
ダイエット・腰痛の緩和など、  
様々な効果が期待できます。  
ストレッチとウエ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！

2024年7月～  
再開講！！

対象	18歳以上の女性
日程	毎週月曜日（祝日は除く）
時間	10：30～11：30
場所	第二総合運動場 会議室
定員	15名

参加費 1回あたり920円 ※期によって実施回数が異なります。  
※詳しい日程は第二総合運動場事務所までお問合せ下さい。  
注）一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません。

申込方法 第二総合運動場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  
体験受講後の申込受付もおこなっております。（体験料800円）  
体験後の途中入会の場合のみ、回数割対応となります。

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)



お問合せ 箕面市立第二総合運動場

〒562-0026 箕面市外院1-2-3  
TEL：072-729-4558