

2020年度

美BODYエクササイズ ヨガ＆ピラティス教室



講師：中川弘佳

基本的には自重（自分の体重）でトレーニングを行います。
ヨガ・ピラティスの要素を取り入れながら行い、筋肉を付け、しなやかなボディを作っていくましょう。
夜の時間帯ですので、家事やお仕事のあとでも大丈夫。



対象 16歳以上の女性のかた

日程 毎週木曜日

時間 19:15~20:15

場所 武道館 第一道場（畳間）

定員 20名

退会 又は お休みを希望されるかたは必ず事前にご連絡ください

1ヶ月単位の教室

参加費 2,610円（3回の場合）

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 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660円）

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

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 箕面市新稻3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030