

自主事業名	ピラティス									
対 象	18歳以上の女性			定員	20名					
開催場所	箕面第一総合運動場 会議室									
開催期日										
1期(13回)	4月3日 6月12日	4月10日 6月19日	4月17日 6月26日	4月24日	5月1日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日
2期(11回)	7月3日 9月25日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	8月7日	8月21日	9月4日	9月11日	9月18日
3期(13回)	10月2日 12月11日	10月9日 12月18日	10月16日 12月25日	10月23日	10月30日	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日	12月4日
4期(12回)	1月8日 3月19日	1月15日 3月26日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月5日	3月12日
開催時間	水曜日 15:00～16:00									
参加費	(11回 10,120円) (12回 11,040円) 単価 920円									
講師	山崎 裕加子先生									
内容	インナーマッスルを意識して動かす筋肉トレーニングです。体幹を中心にバランスを整えていきます。									
服装	動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分									
必要備品										
備考	8/28(先生不可)、12/25・3/26(先生未定)									