

2021年度

# パワーピラティスA教室



講師：安藤真弓先生

**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!!**

**対象** 18歳以上の男女

**日程** 毎週月曜日

**時間** 10:00~11:00

**場所** 第二総合運動場 会議室

**定員** 各10名

**参加費** 9,120円（1期12回分の場合）

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。

注）途中から入会の方は、回数払いも可能です。

**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・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