

# 2023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きます。

夜の時間帯ですので、家事やお仕事のあとでも大丈夫。ぜひご参加ください。



対象

16歳以上の女性のかた

日時

毎週木曜日 19:15~20:15

※詳しい日程は裏面をご覧ください

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

参加費

1,740円 (2回の場合)

2,610円 (3回の場合)

3,480円 (4回の場合)

毎月の初回に  
窓口にてお支払い

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

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

1ヶ月単位の教室

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