

2023年度

# パワーピラティスA教室

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 15名

参加費 9,880円（1期13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