

美しいカラダを作しましょう！

ピラティススクール



無料体験
実施中

新規入会者募集中！

■ 鴨谷体育館 第3体育室

■ 火曜日 13:30～14:30 日程は裏面をご確認ください

■ 5,500円 (月4回)
※税込・傷害保険料含む

■ 中学生以上
定員20名

講師紹介



田所先生

カラダに負担をかけない動きと呼吸を組み合わせ、
痛みにくくバランスのとれた美しいカラダを作ら
しましょう！

- 動きやすい服装、飲み物、タオル（マフラータオル等）を持参してください。
- 電話・HPからお気軽に無料体験のご予約ができます！
- 入会金・年会費不要！

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理させていただきます。『スクール連絡』や『会費のご入金連絡』等に利用させていただきますので、あらかじめご了承ください。



堺市立鴨谷体育館
TEL : 072-296-1717



〒590-0138 堺市南区鴨谷台2丁4-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310>

- 営業時間 9:00～21:00
- 休館日 ・毎月第2月曜日
(祝日の場合は第3月曜日)
・年未年始(12/30～1/4)
- 体育館には駐車場はございません
近隣のコインパーキングをご利用ください

2022年度 プラティススクール 日程表

休会・退会をご希望の方は、**前月の25日まで**に体育館受付までお申し出ください。

●月4回／火曜日 スクール開催日 休館日

※「暴風警報」が発表された場合のみ、臨時休館となります。

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		
4月度⇒5日、19日、26日、27日							5月度⇒10日、17日、24日、31日							6月度⇒7日、14日、21日、28日						
7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
31	7月度⇒5日、12日、19日、26日						8月度⇒2日、9日、23日、30日							9月度⇒6日、13日、20日、27日						
10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31	10月度⇒4日、11日、18日、25日					11月度⇒1日、8日、15日、22日							12月度⇒11月29日、6日、13日、20日						
1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	
1月度⇒12月27日、10日、17日、24日							2月度⇒1月31日、7日、14日、21日							3月度⇒2月28日、7日、14日、28日						

▼新規入会手続きに必要なもの

- ・初月度参加費(表面に記載)
- ・認印(シャチハタ不可)
- ・銀行の届出印及び口座番号がわかるもの
(参加費は口座引落としとなるため)

《お問合せ》

堺市立鴨谷体育館

堺市南区鴨谷台2丁4-1

TEL : 072-296-1717

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7310/>