

▼▲体幹運動でほど良い充実感▲▼
ピラティス教室

参加者募集!!
初回無料



倉吉スポーツセンター定期教室

場 所 倉吉スポーツセンター2F研修室

日 時 2020年4月～2021年3月
 10:00～11:00 毎週水曜日

受講料 600円※税込 (初回のみ無料)

対 象 一般男女
 ※乳幼児連れでの参加は出来ません

● **講師紹介** ●



南條 壘子

★★★講師より一言★★★

ジョセフ・ピラティスという人が考えた体操ですが、
 しいて言うなら「自分の身体と心と対話する時間」でしょうか。
 自分の中の調子の良い所・悪い所全部まとめて認めて
 受け入れて、動きやすさ生活しやすさを目指していきましょう。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理致します。

■教室がお休みになる際は、
 事前に告知致します。

■動きやすい服装・飲み物・
 タオルをご持参下さい。



倉吉スポーツセンター
TEL: 0858-22-5674

〒682-0822 鳥取県倉吉市葵町591-1
<http://www.mizuno.jp/facility/tottori/kurayoshi>

■営業時間 平日・土日祝
 8:30～22:00

■休館日 年末年始

■FAX 0858-22-5684