

～体幹運動でほどよい充実感～
ピラティス教室



無料体験募集中！

場 所 倉吉スポーツセンター 2F研修室

日 時 毎週水曜日 10:00～11:00

受講料 600円/回

対 象 一般

＊講師紹介

南條 壘子



○講師より一言○

ピラティスは、ピラテスさんという人が考えた
 "ととのえる" エクササイズです。
 からだや心のあるべき状態に整えて、今よりも
 過ごしやすい毎日を目指します。

※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、
 教室連絡等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。



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
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7406>

●営業時間 8:30～22:00
 ●休館日 年末年始のみ
 ●FAX 0858-22-5684