

からだ 心体すっきりピラティス 中級・入門

日常生活ではあまり使わないインナーマッスルを鍛えて、ココロもカラダもスッキリ!!

基礎代謝を上げることで、スリムなカラダづくり、目指してみましょう!

【日 時】 1 月 8、15、22、29日

2 月 5、12、19、26日

3 月 5、12、19、26日

(木曜日・全12回)



中級クラス 13:30~14:30 入門クラス 14:45~15:45

【対 象】 一般の方

【定 員】 各クラス 20 名 (先着順)

【参加料】 9,600 円 (傷害保険料含む)

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物

【会 場】 雄踏総合体育館 ダンス会議室

【申込方法】 雄踏総合体育館窓口にて、参加料を添えてお申し込みください。



12 月 15 日 (月) から新規受付スタート!

※定員に空きがあれば、途中参加可能です。

※内容等、詳しくは雄踏総合体育館までお問い合わせください。

1 回体験制度もあります。

浜松市雄踏総合体育館
住所：浜松市中央区雄踏町宇布見9981-1
TEL：053-597-3500
<https://www.yuto-maisaka-sports.com/>

