

からだ 心体すっきりピラティス 中級・入門

日常の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

T E L : 0 5 3 - 5 9 7 - 3 5 0 0

<https://www.yuto-maisaka-sports.com/>

