

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、目指してみましよう!

【日 時】 7月2・9・16・23・30日

8月6・20日

9月3・10・17・24日



(木曜日・全11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】 8,800 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。

6 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/>

