

ピラティス

体をほぐしながら、骨格の歪みを整えます。
理想的な姿勢を学び、負担の少ない快適な体へ！

《平成30年度日程》

1期： 4 / 4・11・18・25 5 / 9・16・23 6 / 6・13・20

2期： 7 / 4・11・18・25 8 / 8・22・29 9 / 5・12・26

3期： 10 / 10・24・31 11 / 7・14・21・28 12 / 12・19・26

4期： 1 / 9・16・23・30 2 / 13・20・27 3 / 6・13・27

★ 3 / 1 3は第2競技場で開催します。

《曜日》水曜日 《講師》宇都木 恵美子

《時間》13:00 ~ 14:30 (90分)

《場所》柔道場 (地下2階)

《料金》各期10回 8,200円 (スポーツ保険料・消費税込)

《体験》1回 1,000円 (各教室1回のみ)

※受講料は必ず、教室参加前にお支払いください。

※お客様都合での返金は出来ません。

大阪府立体育会館

06-6631-0121

大阪市浪速区難波中3-4-36 (受付時間 9:00~20:00)