

夜間教室

初心者

ピラティス教室Ⅰ

理想的な体作りは姿勢から！

あなたは自分の理想の体、姿勢ですか？
ピラティスで自分自身の身体に意識を向けて
日常生活で自然と使われなくなった筋肉を
もう一度自分の力で動かしていきましょう！

-
- ▼ 日 時 ①5月11日 ②5月18日 ③5月25日
 ④6月1日 ⑤6月8日 (金曜日、18:45~19:30)
- ▼ 参加費 ￥1,000
- ▼ 定 員 20名
- ▼ 持ち物等 動きやすい服装、飲み物、タオル、マット（お持ちの方）
- ▼ 申込方法 申込み用紙に必要事項を記入し、下記までお申し込み下さい。
 (持参・郵送・FAX可)
 お電話での申込みは出来ませんのでご了承下さい。
 ※ 申込み〆切り 4月27日(金)
 申込みなど詳しくは、下記連絡先まで。
-



■問い合わせ

たつの市新宮町光都1-7-1
西播磨総合リハビリテーションセンター

ふれあいスポーツ交流館

tel 0791-58-1313
fax 0791-58-1323

