

姿勢ピラティス

水曜日

講師



A 12:45~13:45

B 14:00~15:00(初心者向け)

石松 朱美

お申込みは電話、

又は加古川市立総合体育館フロントまで！！

初日と最終日に姿勢分析を行います！
弱い筋肉を的確に鍛えます！綺麗は姿勢から♡

日程	1/10・24・31 2/7・14・28 3/7・28
場所	スタジオ
定員	A 11名 B 11名(初心者向け)
受講料	8,000円(全8回)
対象	16歳以上
持ち物	運動出来る服装・飲料水・タオル

加古川市立総合体育館
〒675-0047
加古川市西神吉町鼎1010
TEL 079-432-3000
FAX 079-431-5700