

姿勢ピラティス

水曜日

A 12:45~13:45

B 14:00~15:00

講師



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 1/9・23・30 2/6・13・27 3/6・27

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