

# 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。キレイは姿勢から！！

日 程 10/4・11・25 11/1・8・22・29  
12/6・13

場 所 スタジオ

定 員 A 11名  
B 11名(初心者向け)

受講料 9,000円(全9回)

対 象 16歳以上

持ち物 運動できる服装・飲料水・タオル

日程は変更になる場合がございます。  
予めご了承ください。

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