

ピラティス

ピラティスとは、呼吸法を使って体幹を鍛えていくメソッドです。続けることでしなやかな動きと体を作ります。骨格のゆがみを整え、理想的な姿勢を学び、負担の少ない快適な体作りを体験してください！



〔 講 師 〕	宇都木 恵美子先生	〔 曜 日 〕	水 曜 日 <small>(施設利用状況により変動あり)</small>
〔 時 間 〕	10:00 ~ 11:30 (90分)	〔 場 所 〕	柔道場
〔 料 金 〕 スポーツ保 険・消費税込	1~3期 10回 8,200円 4期 (5回) 4,100円		
〔 体 験 〕	1,000円 (税込) (1回のみ)		

〔 2021年度日程 〕

1 期	4 月	7 ・ 14 ・ 21
	5 月	12 ・ 19 ・ 26
	6 月	2 (剣道場) ・ 9 ・ 16 ・ 23
2 期	7 月	7 ・ 14 ・ 21
	8 月	4 ・ 18 ・ 25
	9 月	1 ・ 8 ・ 15 ・ 22
3 期	10 月	6 ・ 13 ・ 20 ・ 27
	11 月	10 ・ 17 ・ 24
	12 月	1 ・ 8 ・ 15
4 期	1 月	5 ・ 12 ・ 19 ・ 26
	2 月	16
	3 月	開 催 な し

- ・ 日程は変更する場合がございます。
- ・ 受講料は必ず、**教室参加前**のお支払いください。
- ・ お客様都合での返金はできません。



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（休館日を除く）