

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SHOWAグループ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 4/1・22 5/13 6/3・24

場 所 スタジオ

定 員 A 11名
B 11名(初心者向け)

受講料 6,000円(全5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。

SHOWAグループ総合体育館
〒 675-0047
加古川市西神吉町1010
TEL 079-432-3000
FAX 079-431-5700