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	10/7・14・28　11/11・25 12/2・9
場　所	スタジオ
定　員	A 11名 B 11名（初心者向け）
受講料	8,400円（全7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
加古川市西神吉町鼎1010
TEL 079-432-3000
FAX 079-431-5700