

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	〔 場 所 〕	柔道場
〔 料 金 〕 スポーツ保険 消費税込み	1 ~ 3 各期 10回 8,200円 4 期 5回 4,100円 チケット 4回 4,000円 体験 1,000円 (1回のみ)		

※チケット (4回) の期限は各期内で使い切ってください

〔 2022年度日程 〕

1 期	4 月	6 ・ 13 ・ 20 ・ 27
	5 月	11 ・ 18 ・ 25
	6 月	8 ・ 15 ・ 29
2 期	7 月	6 ・ 27
	8 月	3 ・ 10 ・ 17 ・ 31
	9 月	7 ・ 14 ・ 21 ・ 28
3 期	10 月	5 ・ 12 ・ 19 ・ 26
	11 月	9 ・ 16 ・ 30
	12 月	7 ・ 14 ・ 21
4 期	1 月	11 ・ 18 ・ 25
	2 月	15 ・ 22
	3 月	開 催 な し

※赤文字→休講振替日

- ・ 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**にお支払ください。
- ・ 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)