

令和6年度 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】	宇津木 恵美子 先生	【曜日】	水曜日
【時間】	10:00～11:30	【場所】	柔道場 ※施設利用状況により変動あり
【持ち物】	動きやすい服装	【定員】	15名
【料金】 《スポーツ保険・消費税込》	3期	(10回)	¥8,700
	4期	(6回)	¥5,220
	チケット チケットは各期内で使い切り	(4回)	¥4,200
	体験	お1人様1回限り	¥1,000

※受講料は必ず、**教室参加前**にお支払ください。



※受講料においては**自己都合（怪我、病気を含む）による返金はいたしかねます。**あらかじめご了承ください。

※定員になり次第受付は終了となります。
定員の空き状況は大阪府立体育会館にお問い合わせください。

	10月	9	16	23	30
3期	11月	6	13	20	
	12月	4	11	25	
4期	2025年 1月	15	22	29	
	2月	5	12	19	
	3月	大相撲三月場所会場になるため 教室の開催はございません。			

教室参加にあたってのお願い

- マスク着用に関しては、参加者の自己判断にお任せします。
- 教室参加日に体調が優れない又は、発熱が疑われる場合は教室参加をご遠慮ください。
- 教室開始2時間前に大阪市内に暴風警報が発令されている場合は休講とさせていただきます。

【受付時間】 9：00～20：00（休館日を除く）

大阪市浪速区難波中3-4-36
エディオンアリーナ大阪（大阪府立体育会館）

☎ 06-6631-0121