

夏限定エクササイズ

参加者募集

ピラティス ~ベーシック~

体と心のバランスを整えることで、精神的なリラックス効果を感じられます。

日時：7月27日~8月31日
(8/10除く)月曜日 全5回
10:00~10:45

場所：3F フィットルーム
対象：15歳以上(中学生は除く)
定員：15名

参加費：**2,500円**

持ち物：運動着、飲み物、タオル
ヨガマット(お持ちの場合)



- 申込方法：
1) 往復はがきに「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「教室名」を書き「ほねごりアリーナ」までお申込みください。
2) 直接窓口
返信用の官製はがきをお持ちください。



申込期間：**6/1~6/30**まで(必着)