

# ゆったりピラティス

《開催期》	《日程》 木曜日 全10回 19:30~20:30				《一般受付開始日時》
第1期	5年4月	6日	13日	20日	令和5年3月11日(土) 午前10時30分
	5月	11日	18日	25日	
	6月	1日	8日	15日 22日	
第2期	6月	29日			令和5年6月10日(土) 午前10時30分
	7月	6日	20日	27日	
	8月	3日	17日	24日 31日	
	9月	7日	14日		
第3期	10月	5日	12日	19日 26日	令和5年9月9日(土) 午前10時30分
	11月	9日	16日	30日	
	12月	7日	14日	21日	
第4期	6年1月	11日	18日	25日	令和5年12月10日(日) 午前10時30分
	2月	15日	22日	29日	
	3月	7日	14日	21日 28日	

《講師》 中川 美津子 (AFAA PILATES 認定インストラクター)

《対象》 一般

《会場》 愛知県武道館 第1会議室

《定員》 15名

《参加料》 7,500円 (消費税込み)

《持ち物等》 タオル・飲み物・運動できる服装

《受付方法》 ・電話、FAX、窓口にて先着順に受け付けします。

・定員に達し次第、受け付け終了です。(※定員に満たない場合は随時受付)

・予約後1週間以内に当館窓口へお越し頂き、参加料をお支払いください。

《その他》 ・日程及び時間の変更、または中止になる場合があります。

・マスクを着用し、検温を済ませて来館してください。

・継続して参加される方を優先して受け付けます。

・参加料は開催初日以降、原則としてお返しできません。

・教室開催中のケガ等については応急手当てとし、その後は傷害保険を適用します。

・参加申込み時にご記入いただく個人情報は、当館事業以外には使用しません。

体幹を鍛えつつ全身のバランスを整えるピラティスと、疲労回復&リラックス効果を与えるストレッチを組み合わせています。



【申込・問合せ先】愛知県武道館〔休館日：月曜日（休日の場合は翌平日）〕

TEL (052) 654-8541 / FAX (052) 654-8540

〒455-0078 名古屋市港区丸池町一丁目1-4

公式HPはコチラから→

