

美ボディ

ピラティス

体幹を鍛えてゆがみのないバランスのとれた体作りをします。
身体を引き締め美しいボディラインを作りましょう♪

木曜日 A 9:15～10:15

B 10:30～11:30

全8回 12/11・25、1/8・22、2/12・26
3/12・26

参加費:3200円

定員:各20名(初心者優先)

申込方法:往復はがき、またはセンターの申込用紙に
返信ハガキを添えて受付まで

①教室名AまたはB ②氏名 ③住所 ④電話番号
必ず記入

※返信用はがきに宛名記入

宛先 245-0007 桂坂4-1 中川地区センター

申込み期間 11/11～11/20必着