

区民ホールde体験シリーズ vol.1



# “初めてのピラティス

# 1日体験教室”



寒さで縮こまった体をほぐしましょう！  
ピラティスとやさしいストレッチで  
心身のバランスを整えます。

date [実施日] **4月14日 (月)**

time **10:30~11:45** (レッスン時間約60分)

講師：**池田 公美さん**

(マタニティフィットネス協会インストラクター  
STOTT ピラティスインストラクター)

定員：**30名(先着・事前予約制)**

参加対象：**女性限定(お子様の同伴不可)**

参加料：**500円(税込)**

持ち物：**水分、タオル、マット又はバスタオル等**

※動きやすい服装でお越しください♪

(ジーパン、スカートは不可)

開催場所：**大阪市立城東区民ホール**



城東区マスコットキャラクター  
「コスモちゃん」

※お電話・FAXまたは区民ホールまでお越しください。

お問い合わせは・・・

大阪市立城東区民ホール

**06-6932-2000**

開館時間 9:30~21:30 (休館日 年末年始)

主催：**大阪市立城東区民ホール**

(指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社)

# “初めてのピラティス

# 1日体験教室”



お申込みは、来館・電話・FAXのいずれかで城東区民ホールまでお申し込みください

### 会場周辺地図



※駐車場はありません。車でのご来場はご遠慮ください。

お申込み・お問い合わせは・・・

大阪市立城東区民ホール

〒536-0005

大阪市城東区中央1丁目3番6号

TEL: 06-6932-2000

FAX: 06-6932-2030

開館時間 9:30~21:30

(休館日 年末年始)

### <交通案内>

地下鉄長堀鶴見緑地線・今里筋線

「蒲生四丁目」下車 1番出口より

徒歩8分

JR大阪環状線、京阪電車「京橋」下車

徒歩12分

## 【FAX送信票】

### “初めてのピラティス 1日体験教室”参加申込書

大阪市立城東区民ホール FAX:06-6932-2030

<ふりがな>	<年齢>	<ご住所>
<お名前>		〒
<お電話番号>		<FAX>
<どこでこのイベントをお知りになりましたか?>		

※個人情報の取り扱いについて 頂いた情報は適切に保管し、本講座実施に関する目的以外では使用致しません。