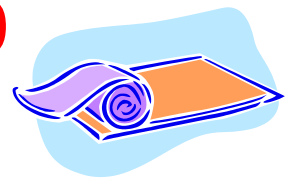


区民ホールde体験シリーズ vol.10



“ピラティス1日体験講座

～7月度開催分～”



大人気のピラティス講座の7月分の開催が決まりました！
身体への負荷が少ないストレッチ運動で
きれいな身体づくりの1歩を踏み出して
みませんか？
子育て疲れのリフレッシュにも最適です。

date [実施日] **7月7日 (月)**
time **10:30～11:45** (レッスン時間約60分)

講師：池田 公美先生

(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

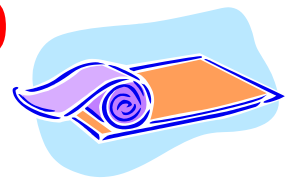
06-6932-2000

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)

区民ホールde体験シリーズ vol.10



“ピラティス1日体験講座

～7月度開催分～”

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】

“ピラティス1日体験講座 ～7月度開催分～”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。