

“ピラティス講習会”



大人気のピラティス講習会9月分の開催が決まりました！
身体への負荷が少ない運動に、ストレッチ運動も取り入れながら、きれいな身体づくりの1歩を踏み出してみませんか？

date【実施日】 **9月8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、運動に適した靴等

※動きやすい服装でお越しく下さい♪

（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

※お電話・FAXまたは区民ホールまでお越しく下さい。



城東区マスコットキャラクター
「コスモちゃん」

お問い合わせは・・・

大阪市立城東区民ホール

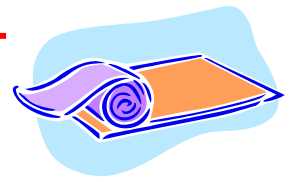
06-6932-2000

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.14



“ピラティス講習会”

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】

“ピラティス講習会”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。