



# “ピラティス講習会”



大人気のピラティス講習会10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】 **10月20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名程度（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

※お電話または区民ホールまでお越しください。



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）