



“ピラティス講習会”



大人気のピラティス講習会12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) **12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にてお申し込み下さい。

※入金後のキャンセル・返金はできません。

※気象状況により、お客さまの安全のため、講座を中止させて頂く場合がございます。



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)