

# “ピラティス講習会”



大人気のピラティス講習会11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？

※12月は7日(月)に開催予定です。

date [実施日] **11月2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)



城東区マスコットキャラクター「コスモちゃん」

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、バスタオル、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。

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1-3-6

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)

## 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。

<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