“ピラティス講習会”

区民ホール最後のピラティス講習会
３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？
※今回が最終回です。

date【実施日】 3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）

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。

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）

＜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