



星の里いわふね ピラティス 教室

ピラティスとは、呼吸法を使って体幹を鍛えていくメソッドです。骨格のゆがみを整え、理想的な姿勢を学び、負担の少ない快適な体作りを体験してください！

第 2 期 ピラティス教室

【日時】

8月	1日	8日	15日	22日	29日
9月	5日	19日			
10月	3日	10日	24日		
11月	7日	21日	28日		

【講師】 和田 紗織 (ピラティス資格所有・フィットネスインストラクター)

【場所】 交野市立いわふね自然の森スポーツ・文化センター 体育室

【時間】 木曜日 午後 8 時 00 分～9 時 00 分まで

【定員】 30 名 (定員になり次第締め切ります。)

【対象】 16 歳以上

【受講料】 7,800 円 (全 13 回)

【持ち物】 運動できる服装・上履き・飲み物・タオル・ブランケット・ヨガマット

【継続申込】 令和6年 7 月 11 日(木)より受付開始

【新規申込】 令和6年 7 月 22 日(月)より受付開始

※申込書と受講料を添えて施設窓口へ。

【その他】 ・暴風警報等で開催中止する場合は、ホームページでお知らせ致します。

交野市立いわふね自然の森スポーツ・文化センター

住所: 交野市私市9丁目4-8 電話:072-893-3131

指定管理者:交野スターライトプロジェクトグループ

