

星の里いわふね

ピラティス 教室

ピラティス
PILATES

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
骨格の歪みを整え、理想的な姿勢を学び
負担の少ない快適な身体づくりを
体験してください！

【日 程】

4月	3日	10日	17日	24日
5月	1日	15日	22日	
6月	5日	12日	19日	26日
7月	3日	10日	17日	24日

- 【講 師】 和田沙織(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】 星の里いわふね 体育室
- 【時 間】 木曜日 20:00 ~ 21:00
- 【定 員】 30名
- 【対 象】 16歳以上
- 【受講料】 9,000円 (全15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
- 【申 込】 星の里いわふね窓口及び電話で
3月24日(月)午前10時~受付開始
※申込書と受講料を添えて施設窓口へ

警報等で開催中止する場合は、ホームページでお知らせいたします。



星の里
HOSHINO SATO IWAFUNE
いわふね

交野市立いわふね自然の森スポーツ・文化センター

- 指定管理 / 交野スターライトプロジェクトグループ
- 〒576-0033 大阪府交野市私市9-4-8 ● TEL / 072-893-3131
- 開館時間 / 9:00~21:30 ● 休館日 / 毎週火曜日

(ただし、火曜日が祝日の場合は開所し、その日以降の直近の休日以外の日が休館になります。7月、8月は無休です。年末年始は12/28~1/4まで休館です。)

ホームページ

