

ゆったりピラティス

《開催期》	《日程》木曜日 全10回 19:30~20:30				《一般受付開始日時》
第1期	4月	11日	18日	25日	令和6年3月9日(土) 午前10時30分
	5月	9日	16日	23日 30日	
	6月	6日	13日	20日	
第2期	7月	4日	18日	25日	令和6年6月8日(土) 午前10時30分
	8月	1日	8日	22日 29日	
	9月	5日	12日	19日	
第3期	10月	3日	10日	17日 24日	令和6年9月7日(土) 午前10時30分
	11月	7日	14日	21日 28日	
	12月	5日	12日		
第4期	1月	9日	16日	23日 30日	令和6年12月7日(土) 午前10時30分
	2月	13日	20日	27日	
	3月	6日	13日	27日	

《講師》 中川 美津子 (AFAA PILATES 認定インストラクター)

《対象》 一般

《会場》 愛知県武道館 第1会議室

《定員》 15名

《参加料》 7,500円(税込)

《持ち物等》 タオル・飲み物・運動のできる服装

《受付方法》 電話・FAX・窓口にて先着順に受け付けします。

定員に達し次第、受け付けを終了します(定員に達しない場合は随時受け付けします)。

予約後1週間を目途に当館窓口へお越しいただき、参加料をお支払いください。

《その他》 日程及び時間の変更または中止になる場合があります。

継続して参加される方を優先して受け付けます。

参加料は開催初日以降、原則としてお返しできません。

教室開催中のケガ等については応急手当までとし、その後は傷害保険を適用します。

申込時にご記入いただく個人情報は、当館の事業以外には使用しません。

体幹を鍛えつつ全身のバランスを整えるピラティスと、疲労回復&リラックス効果を与えるストレッチを組み合わせて行います。



【主催】公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団 【主管】愛知県武道館 【後援】愛知県教育委員会

【申込・問合せ先】愛知県武道館〔休館日：月曜日(休日の場合は翌平日)〕

TEL (052) 654-8541 / FAX (052) 654-8540

〒455-0078 名古屋市港区丸池町一丁目1-4

公式HPはコチラから →

