

ピラティス教室

普段鍛えることの難しい内側の筋肉(インナーマッスル)を鍛え
女性らしい、しなやかなボディを手に入れましょう！！
ピラティスは誰でも無理なくできるエクササイズです。

日 時: **4月 11. 18. 25**
5月 9. 16. 23. 30

12:10～12:50
(木曜日)

場 所: **大宮武道館**
参加費: **540円×回数(2ヶ月毎)**
対 象: **20歳以上**
担当講師: **河本 ひろみ**

(女性のための募集になります定員 30名)

目指せ!

基礎代謝 UP

脂肪を貯めにくい体質
しなやかボディ



お申込・お問い合わせ……**NPO 法人 さいたまスポーツクラブ**



さいたま市見沼区堀崎町 12-39

TEL 048-689-9235

FAX 048-797-5552



ピラティス教室体験申込書

お申込み年月日 年 月 日

ふりがな
氏 名

生年月日 S・H 年 月 日

住所 _____

電話番号 _____