

西区民センター『ピラティス教室』

✿ピラティスとは✿

骨格を整えることで代謝を上げ、**痩せやすい身体づくりを目指す**エクササイズです。

猫背、そり腰など姿勢改善にも効果的です！

身体を引き締めてサイズダウン、**骨格が整って内臓の代謝活動が上がり脂肪の燃焼量もアップ**して**痩せやすい身体**を目指します。

『体験会』

日 程：12月19日 火曜日

時 間：①10:00～10:45

②11:00～11:45

持ち物：動ける服装、水分補給の飲み物、タオル

料 金：1,000 円

『定期教室』

日 程：第1, 3火曜日（都合により変更になる場合
有）

1/16.23 2/20.27 3/5.19 4/2.16

5/7.21

時 間：①10:00～10:45

②11:00～11:45

持ち物：動ける服装、水分補給の飲み物、タオル

料 金：月謝 月2回 3,000 円

イートレ インストラクター紹介

飯田翔吾

前田暖人



会場 お問合わせ お申込み

ハウスビルシステム西区民センター 〒550-0014 大阪府大阪市西区北堀江 4-2-7

TEL06-6531-1400 FAX06-6531-1402 <http://osaka-nishikumincenter.jp/>



町会に加入して、地域活動
に参加しましょう！

お住まいの地域を
こちらから検索

