

# 期間限定 オープン教室

## モーニング・ピラティス

実施日 6/17 7/8・22 8/5

曜日 土曜日

時間 9:30~10:45

定員 30人

対象者 どなたでも参加できます

会場 1階 武道室

受講料 **1回 500円**

講師 鈴木 由紀子

(秩父宮記念体育館 運動指導員)

申込み不要♪  
直接ご来館ください



暑い時期の朝に深い呼吸で体の柔軟性や  
バランスを整えていきましょう。

姿勢改善・体力アップを目指します♪



問合せ 秩父宮記念体育館

TEL 0466-22-5335 FAX 0466-28-5749

