



# ピラティス講座

2月 25日(水)

10:30~11:30



特別講座になります。ピラティスで肩こり、腰痛のもとになる体の「癖」をリセットしませんか？

\*託児はありませんが、お子さんの様子を近くで見守りながらピラティスを楽しんでいただく時間になります。お子さんといっしょにご参加下さい。

\*妊娠されている方は、ご利用いただけません。

**ピラティス講座 10:30~**

**準備の都合上10:15までにお越しください**

**定員4組**

**¥600** (お釣りのないようお願いします)

<<お願い>>

\*講師の方の体調不良等により、突然中止になる場合があります。  
その場合は、当日の朝(9:30頃~)にご変更のご連絡をさせていただきます。  
申し訳ございませんが、ご了承ください。

<持ち物>フェイスタオル1枚  
水分補給できるもの