

ピラティス
PILATES

ピラティスとは、呼吸法を使って
体幹を鍛えていくメソッドです
骨格の歪みを整え、理想的な姿勢を学び
負担の少ない快適な身体づくりを
体験してください！

星の里いわふね
**ピラティス
教室**

【日 程】

10月	2日	23日	30日	
11月	6日	13日	20日	27日
12月	4日	11日	18日	25日

【講 師】 和田紗織(ピラティス資格所有・フィットネスインストラクター)

【場 所】 星の里いわふね 体育室

【時 間】 木曜日 20:00 ～ 21:00

【定 員】 30名

【対 象】 16歳以上

【受講料】 8,800円 (全11回)

【持ち物】 運動できる服装・上履き・飲み物・タオル・ブランケット・ヨガマット

【申 込】 星の里いわふね窓口及び電話で

9月11日(木)午前10時～受付開始

※申込書と受講料を添えて施設窓口へ

※出来るだけお釣りのないようお願いします。

警報等で開催中止する場合は、ホームページでお知らせいたします。



星の里
HOSHINOSATO IWAFUNE
いわふね

交野市立いわふね自然の森スポーツ・文化センター

- 指定管理 / 交野スターライトプロジェクトグループ
 - 〒576-0033 大阪府交野市私市9-4-8 ● TEL / 072-893-3131
 - 開館時間 / 9:00～21:30 ● 休館日 / 毎週火曜日
- (ただし、火曜日が祝日の場合は開所し、その日以降の直近の休日以外の日が休館になります。7月、8月は無休です。年末年始は12/28～1/4まで休館です。)

ホームページ

