

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】

12月	5日	12日	19日	
1月	9日	16日	23日	30日
2月	6日	13日	20日	27日
3月	6日	13日		

- 【講 師】 和田沙織（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】 7,800円（全13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】 継続：11月 7日（木）より受付開始
新規：11月21日（木）より受付開始
※申込書と受講料を添えて施設窓口へ

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
HOSHINO NO SATO 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

