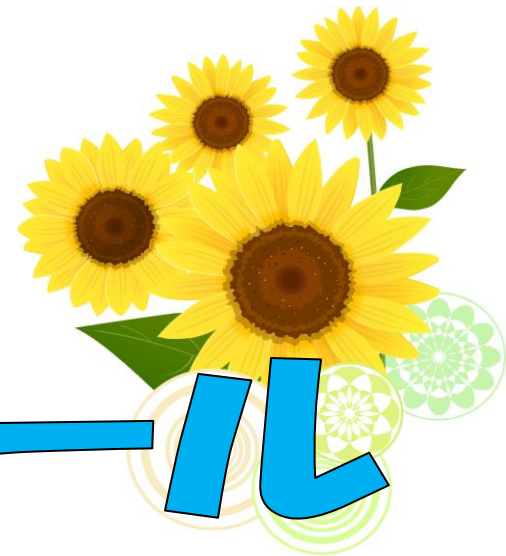


主催 三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる

～姿勢矯正で猫背も腰痛も改善！！～



ピラティススクール

7月23日・30日・8月13日・20日(日曜日)

ピラティスとは、からだの歪みを改善することで姿勢改善、美容やダイエットなど様々な効果があるエクササイズです。効果を実感しやすい内容となっていますので、まずは1度効果を実感してみませんか？

【9:00受付開始】9:30～11:00

講師 坂爪友樹氏

【ピラティス&カイロプラティック

姿勢改善スタジオ E-must 代表】

会場 栄体育館 多目的室

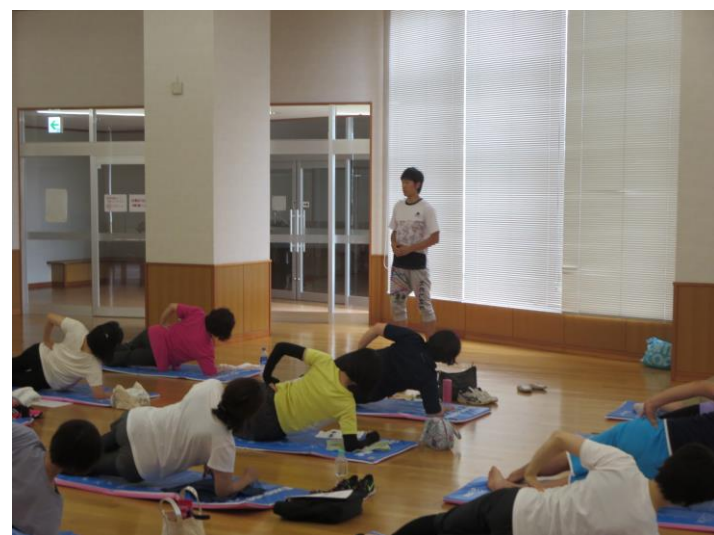
参加費 3000円

【全4回分を初回に徴収いたします。その後の返金はいたしません】

※850円で1回参加もOKです！

定員 30名程度【締切：7月17日(月曜日)17:00まで】

持ち物 ドリンク・タオル



— 申込み・問合せ先 —

担当：栄体育館 近藤

TEL：0256-45-1150 FAX：0256-45-1151

メールアドレス sakae.training@sanjotaikyo.jp

※メール申込の場合は、件名に「ピラティススクールの申込」とご記載ください