

ピラティス教室

骨格・筋肉のバランスを整え、
心も身体もスッキリしませんか！
元気に冬を過ごしましょう！

日 時 平成28年12月 5日(月)
(3回コース) 12月12日(月)
12月19日(月)



午後7時00分～8時00分

場 所 水沢武道館 控室

対 象 奥州市内に在住する方

参加費 1人1回500円(保険料含む)

定 員 15名(先着順)

持ち物 運動できる服装、バスタオル、タオル

飲み物、ヨガマット(ない方は無料で貸出します)

申込方法 下記の申込書に記入の上、水沢武道館に申し込む。

(一社)奥州市体育協会 水沢武道館

水沢区秋葉町24-3 TEL・fax 25-3974

申込締切 平成28年11月28日(月)

ピラティス教室参加申込書

フリガナ		性別	男 ・ 女
氏名		年齢	歳
住所・連絡先	〒	TEL	—
ヨガマット	持参します	・	借ります