

# 誰でもできるピラティス



9/18(水) 11:15~12:15

申込受付：9/2(月) 9:00~

体育館窓口又はお電話にて

参加費：500円 対象：一般男女

定員：20名(先着順)

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物

誰にでもできる簡単な内容です。

運動したいけど何をしたらいいかわからない・・・という方にもおすすめです。

担当：シンコースポーツ兵庫

須田 雅代(神戸市東灘体育館)

イベントご参加の方は、当日に限りトレーニング室を無料でご利用いただけます。

未登録の方はご利用前に登録カードを作成いたしますので申込用紙のご記入をお願いします。

※イベント中に写真の撮影をさせていただきます。使用に制限のある方はお申し出ください。