

【7月10日より開講】

新規開講

1回制教室

ピラティス

場所：1F 会議室

毎週水曜日

※毎月最終の水曜日はお休み

9：30～10：30

参加費：1,040円（税込）当日払い

持ち物：動ける服装・ドリンク等

担当：宇田川 定員：20名

肩甲骨周りをほぐし、ストレッチで準備。

手足を動かしてもぶれない体幹づくりをします。

※受付方法

- ・開催日1週間前より事前予約が出来ます。
- ・当日1F 券売機にて券を購入後、受付にて手続きをお願いいたします。

予約・問い合わせ：小金井市総合体育館 042-386-2120

