



2015年度 マット・ピラティス 火曜日教室

男性も参加できる教室
まずは、体験を！！

マットピラティスとは？

体に余計な負担をかけずにコアの筋肉を整えることができるのが特徴

こんな方におすすめです。

- ・学校や会社帰りの心身リフレッシュしたい方
- ・ご夫婦や親子
- ・ご年配の方

1、日程 : 毎週火曜 19時00～75分 (7月14、21、28 8月4、11、25 9月1、8、15、29)

2、場所 : 城東コミュニティー防災センター(高崎市栄町24-21)

3、会費 : 大人 4,000円(1クール/10回) 高校生まで3,000円(1クール/10回)
(別途入会、年会費がかかります。)

4、年齢 : 13歳～ (未成年は保護者の承諾が必要)

5、問い合わせ : 高崎スポーツクラブ事務局まで

先生と教室の仲間と一緒に楽しく、美容と健康のために
ピラティスを始めてみませんか。



私たちは toto 助成を
受けています。



総合型地域スポーツクラブ

NPO法人

高崎スポーツクラブ