

ピラティス 教室

体の深層部にある**筋肉**を鍛え
姿勢の維持や関節の安定、
体幹のサポートします。
運動した後も**脂肪**が燃え続ける
アフターバーン効果があります。



開催日 **4/1(水)・5/20(水)・6/3(水)**
7/1(水)・8/5(水)・9/2(水)

時間 **9:30～11:00**
持ち物 ヨガマット・フェイスタオル・飲み物
場所 常盤まちづくりセンター 2階大会議室
対象 草津市在住・在勤の方 先着20名
申込み 申込書を常盤まちづくりセンター窓口まで
締切り **3月27日(金)**
問合せ 人と地域が輝く常盤協議会 電話・FAX 077-568-0001

参加費
500円
/1回

※講師などの都合により日程が変更となる場合があります。

R8上半期 ピラティス教室

参加申込書

申込締切：令和8年3月27日(金)

《人と地域が輝く常盤協議会》

名前	ふりがな	年齢	歳
住所	草津市		
電話番号	連絡のとれる番号をお願いします		
参加日	○をつけてください 4/1 ・ 5/20 ・ 6/3 ・ 7/1 ・ 8/5 ・ 9/2		