

姿勢改善

毎週水曜日

ピラティス 初級編



教室風景

骨盤の位置を整え体幹を安定させ、姿勢改善へと導きます。O脚や猫背で悩んでいる方も、美しい姿勢を手に入れましょう！
肩こりや腰痛、体の歪みなどの改善効果に◎
初めての方も大歓迎です♪

2階講習室で開催♪
(観覧席横)
* 水着は不要 *



申込期間

3月8日(火)

～4月15日(金)

日程 5月25日(水) ～ 7月27日(水)

時間 12:00 ～ 13:00

対象 15歳以上

定員 20名

講師 健康支援エクササイズ協会
指導員

受講料 5,100円 (全10回)

《 申込方法 》

- ◆インターネット(名古屋市電子申請サービス)
- ◆窓口 ◆往復はがき【4月15日(金)必着】

往復はがきは、
返信表面に 申込者の〒住所、氏名(フリガナ)
往信裏面に ①教室名、②〒住所、③氏名、
④年齢、⑤電話番号をご記入ください。

*応募者多数の場合は締切翌日
13:00よりロビーで抽選
定員に満たない場合は先着順で受付ます。

名古屋市山田西プール 〒452-0838 名古屋市西区長先町173番地
TEL 052-503-5151 FAX 052-503-5272

《 指定管理者 》 (公財)名古屋市教育スポーツ協会 <http://www.nespa.or.jp/>

