

平成30年度御前崎市B&G海洋センター



第2期 女性限定!!ストレッチポール&ピラティス教室

御前崎市B&G海洋センターで、「女性限定!ストレッチポール&ピラティス教室」を開催します。
減量を目指している方や運動不足を解消したい方などにおすすめです。
肩こりなど普段の生活で歪んだ体を整える効果も期待出来ます!!さらに、この教室は女性限定です。会場も当教室専用利用となります。周りの目を気にすることなくご参加いただけます。ぜひ、ご参加ください。

平成30年9月6日~11月15日 木曜日 全10回

開催日	9/6・9/13・9/20・10/4・10/11・10/18・10/25・11/1・11/8・11/15 全10回 毎週木曜日		
時間	19:00~20:00		
場所	御前崎市B&G海洋センター 第二体育館		
対象	中学生以上の女性		
定員	15名		
指導者	井柳安耶子 (peak pilatesアドバンスマット資格取得インストラクター)		
参加料	5,000円		
お申し込み	6/14日(木)から御前崎市B&G海洋センター窓口にて先着順で受付いたします。 (所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えてお申し込みください。) ※お申し込みは、休館日(月曜・祝日)以外の「8:15~17:00」の間にお越しく下さい。 ただし、休館日を除く開催4日前の17時までに参加者が4名以下の場合は未開催となります。 悪天候(雷、台風)等による中止はふるるメールにてご連絡いたします。		
持ち物	運動できる服装(スカート不可)、タオル、飲み物		
お問い合わせ	公益財団法人御前崎市振興公社 御前崎市B&G海洋センター		
	TEL	0548-63-3133	FAX 0548-63-3350