

教室  
番号

7

# ピラティス

# 中学生以上

若草体育館

水曜日 20:15 ~ 1時間

問合せ番号 ☎ 055-236-8555

回数 8

9月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

11月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

が開催日です  
 は予備日

※ 開始時間は **20:15** です。

- \* 出席表に ○ をつけて入館して下さい。
- \* ヨガマット、または大き目のタオルをお持ちください。
- \* 危険ですのでお子様連れでのご参加はご遠慮ください。
- \* 入館可能時間は、教室開始10分前とします。
- \* 鏡の設営など、会場の準備・片付けにご協力ください。
- \* 教室のビデオ撮影や録音行為は禁止します。
- \* 水分補給をすることもありますので、スポーツ飲料や麦茶等の飲物をご持参ください。  
また、汗をかきますので、タオル等を忘れないようにしてください。
- \* 密を回避するため、入場、退場等のソーシャルディスタンスにご協力ください。
- \* レッスン終了後は速やかに退館してください。

受付番号 \_\_\_\_\_

参加料

**5000** 円

領収印