

# 体を引き締める

# マットピラティス

講師：池津 里美

【～内容～】

体幹を整えインナーマッスルから鍛えます。引き締まった身体を作りましょう。

見附市総合型地域スポーツクラブ

MIKE スポ

見附市月見台 1-9-1  
総合体育館内

62-3661

mikesupo2008@gmail.com



日程：10/13～11/17 全5回（11/3は休み）

時間：木曜日 19時00分～20時00分

場所：ネーブルみつけ 研修室1

定員：20名（最低実施人数5名）

対象：大人

参加料：3,500円/5回（別途保険料800円）

【会員：3,000円/5回】

10月4日（火）までに総合体育館にある申込用紙に記入、代金の納入をお願いします。（印鑑必要）

※お支払いいただいた参加料の返金は致しませんので、ご了承ください。

【お願いなど】

※当日ご自宅で検温をされたうえで体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。

※教室前後は手洗い、うがい、手の消毒等を行ってください。

※クラブ広報目的で、教室中に撮影した写真を使用する場合があります。

※万が一お怪我をされた場合は保険補償範囲内で対応いたします。

