

令和7年度予定表

【ピラティス 講座】

講座開催時間:10:00~11:00 / 会場:松陽地区体育館

4 月	16(水), 30(水)	10 月	1(水), 15(水) , 29(水)
5 月	7(水), 21(水)	11 月	<u>5(水), 19(水)</u>
6 月	4(水), 18(水)	12 月	<u>3(水)</u>
7 月	2(水)	1 月	
8 月		2 月	
9 月	17(水)	3 月	

《持ち物など》

- ・ 運動しやすい服装、五本指ソックス、タオル、 ヨガマット、飲み物など
- ・ 11,12 月はうち履きをご持参ください。
- ・ 受講料 2,800 円(初回時のみ)
- ・ 教室で撮影した写真や動画は広報等で使用する場合がありますのでご了承をお願いします。

市立松陽公民館