



# ピラティスで、 心も身体もリフレッシュ!!

本格的ピラティスの入門編

年齢性別問わずご参加いただけます。

体験後、希望する皆さんでサークルを作り続けていきましょう。



**日時：9月30日（火）**

**午後3時～5時**

**場所：阿武山公民館 大集会室**

**講師：FTP ピラティスベーシックプラスインストラクター 野口 美帆子さん**

持ち物：ヨガマット・水分補給用の飲み物

対象：市内在住または通勤・通学の方 20人（多数抽選）

費用：無料

申込み：簡易電子申込み・阿武山公民館窓口 平日 9:00～17:15

※締切日に定員に達していない場合は11日（木）から窓口・電話にて申込み順に受付

注：動きやすい服装でご参加ください。  
裸足で行ないます

**申込み期間**

**9月4日（木）～10日（水）**

主催：高槻市立阿武山公民館 高槻市奈佐原 2-11-12

TEL 072-693-0188

※お聞きした個人情報は、他の目的には一切使用致しません

簡易電子申込みは  
こちらから

