

to Easy ～かんたん～

# ピラティス教室

日にち 平成27年9月7日・14日・28日  
10月5日・19日・26日  
月曜日 10時から10時45分 各回20名

場 所 温水プール石川

参加料 500円（傷害保険料込）  
6回全コース 2,500円

講師 profile

小山内友美  
ピラティスインストラクター  
TTPマットピラティスベーシック  
日本コアコンディショニング協会ベーシックインストラクター

お申し込み・お問合せ TEL 0172-49-7081



公益財団法人弘前市体育協会 [www.hirosaki-taikyo.com](http://www.hirosaki-taikyo.com)