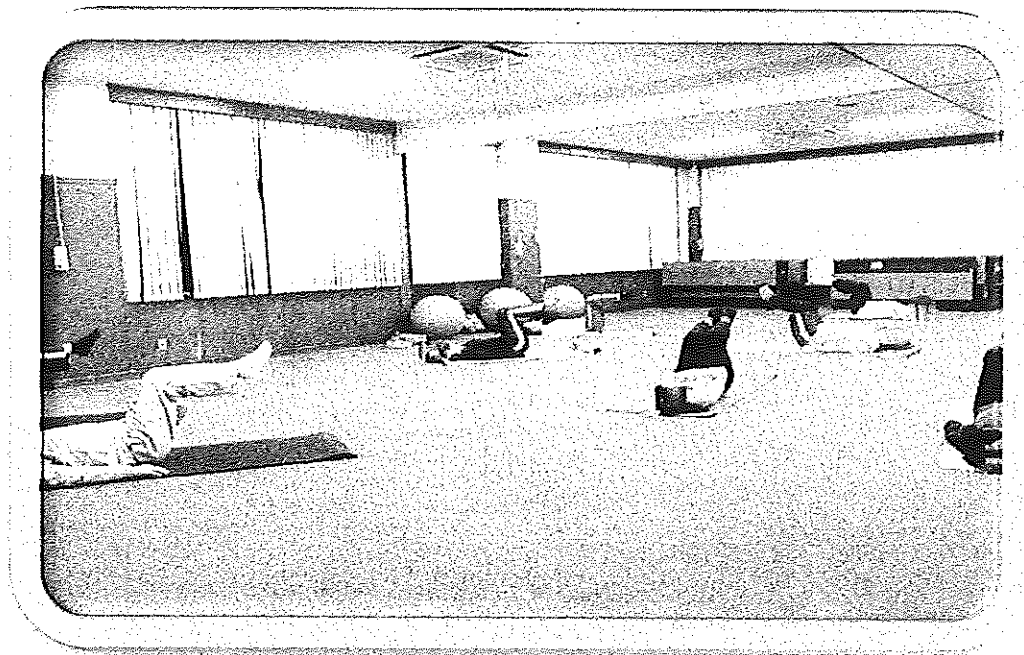


ピラティス教室 参加者募集！



骨格を整えることで代謝を上げ、痩せやすい体づくりを目指すエクササイズです。
身体を引き締めて直接的にサイズダウンをするほか、骨格が整って内臓の代謝活動が
上がることで脂肪の燃焼量もアップし、痩せやすい身体づくりを目指します。
冷えやむくみの解消にもなります。

【日時】 毎月第2・4金曜日 19:30～20:30

【場所】 大洗町中央公民館 1F 研修室 ※開催日や場所の変更がある場合もございます。

【定員】 20名（男女問わず）

【料金】 夢town会員 1,000円/月 一般 2,000円 【年会費】 下期分 500円

【講師】 郡司 淑恵さん

【開催予定日】

11/12、11/26、12/10 （令和4年1月からの日程は後日お知らせします。）

【申込先】

夢town大洗スポーツクラブ事務局

東茨城郡大洗町成田町1626

<http://www.yume-town.com/>

☎ 029-267-1515 9時～17時 FAX 029-266-3787