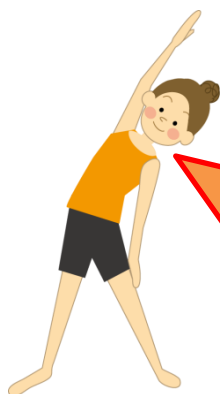


無料!

ピラティス体験会



肩こり解消・腰痛予防体操



骨盤や背骨を動かし、インナーマッスルを鍛えることで、
肩こり・腰痛に負けない身体を作しましょう!!

A.C.芦屋ユナイテッドでは大人の健康教室として様々な教室を開催しています。
その中でも人気のひとつピラティス教室の無料体験会をおこないます。
ご興味のある方は、是非お気軽にご参加ください。

日 時:平成29年9月28日(木) 11:30~12:50
会 場:芦屋市立体育館・青少年センター2階多目的室1・2
講 師:秋里 淳子
参 加 費:無料
定 員:10名 ※先着順受付
持 ち 物:タオル、飲み物
受 付:芦屋市立体育館・青少年センター1階窓口
窓口にて直接お申込。電話・FAXでも受付いたします。
受付期間:9月1日~当日

お問合せ先
特定非営利活動法人芦屋市体育協会
TEL/FAX 0797-38-3989