

第6回

シューズいらず
動きやすい服装で
気軽に参加可能！！

やさしいピラティス



担当：安田

- 日時** : 11月15日(金) 10:00～10:45
- 場所** : 赤羽体育館 クラブルーム
- 料金** : ￥1,200 (税込)
- 定員** : 10名
- 受付** : 10月18日(金) 8:45～ レッスン開始30分前まで
ホームページまたは右下二次元コードにてお申込みください
- 入金** : 券売機支払 11月1日(金) 8:45～レッスン開始30分前まで
- 内容** : ゆったりした動作で体幹部の筋群を中心に刺激していくクラス
- 対象** : 北区内、北区外問わずどなたでもご参加いただけます。
(※16歳以上)
- キャンセル** : 10月31日(木)までに下記電話番号までご連絡ください。
11月1日(金)からはキャンセル料(参加費全額)が発生しますので予めご了承ください。
- 最少遂行** : 前日までに8名集まらない場合は中止とさせていただきます。
その際は料金は返金いたします。

- ・トレーニングルームをご利用の際は別途￥400(税込)が必要になります。
- ・階段付近、更衣室入口付近を塞ぐ行為はご遠慮ください。
- ・ロッカーは靴を脱いでご利用ください。
- ・食事は2階談話コーナー・1階ギャラリーをご利用ください。
- ・ごみは各自でお持ち帰りください。
- ・館内及び館周辺は禁煙となっております。
- ・駐車場に限りがございます。ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。



ご不明点がございましたら赤羽体育館にご連絡ください。

TEL: 03-3901-314