

2021年度

ナイト ピラティス 日程表

開催日・時間 : 金曜日 19:30~20:30

受付方法

教室開始30分前（19:00~）より総合受付にて行います。

- ◆会場入室は20分前からとなります。
- ◆レッスン後半は、筋力トレーニングを取り入れたプログラムとなります。

4月	9・16・23・30	10月	
5月	14・21・28	11月	
6月	11・18・25	12月	
7月	9・16・30	1月	
8月	13・20・27	2月	
9月		3月	

※日程や講師が変更となる場合がございます。
新型コロナウイルス感染防止の措置として、緊急事態宣言などの発出に伴い、開催要項が変更となる恐れがあります。
宣言期間の詳しい開催についてはお問い合わせください。

- ◆受講料◆ 510円（消費税・保険料込）
いきいきフリーパスをお持ちの方は360円
- ◆対象・定員◆ 16歳以上の方 19名（先着順）
- ◆持ち物◆ 運動に適した服装・室内シューズ・タオル・飲み物

◆問い合わせ先◆ 足立区スイムスポーツセンター
TEL 03-3850-1133