

平成30年度 武道センター主催

ピラティス教室

胸式呼吸を行いながら、ストレッチを中心とした動きで身体の奥の筋肉をしなやかに丈夫にするエクササイズです。負荷が少なく動きが細やかな為、幅広い年代の方に人気のクラスです。

開催期間

平成30年4月4日～平成31年3月13日

毎回水曜日 午後3:20～4:30まで

各期10回 8,600円(税込)

※日程は裏面をご覧ください。

1回当日券(1,080円)もありますので、お気軽にご参加いただけます。
1回当日券は事前申込不要です。当日30分前より先着順にて受付します。
(※定員となり次第メ切とさせていただきます。)

場 所：武道センター2階 第1武道場
定 員：先着30名(中学生以上の方)
申 込：事前に武道センター事務室に受講料を添えて申し込み
※10回一括申込のみ(1回当日券は事前申込不要)

●当日の持ち物

運動しやすい服装(更衣室あり)

汗拭き用タオル、飲み物など

(公財)船橋市文化・スポーツ公社 船橋市武道センター

船橋市市場1-3-1 電話 047-422-0122 FAX 047-422-0130 HP <http://www.f-bunspo.or.jp>



武道センターには十分な駐車場がありません。公共交通機関をご利用の上、お越しください。

平成30年度ピラティス教室開催日程表

水曜 午後3時20分から4時30分

4月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5		
8	9	10	11	12		
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

第1期

5月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

第2期

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4		
7	8	9	10	11		
14	15	16	17	18		
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

第3期

11月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10		
13	14	15	16	17		
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

第4期

2月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※ 講師の都合により、日程が変更になる場合があります。