

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

2019年4月3日～2020年3月11日

毎回水曜日 午後1:30～2:40まで

各期10回 8,600円(税込)

(10/1から消費税の改正により参加料金が変更になります。)

※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。
(10/1から消費税の改正により参加料金が変更になります。)

場 所：武道センター1階 会議室
定 員：20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ございません。公共交通機関をご利用の上、お越しください。

ピラティス教室開催日程表

水曜 午後1時30分から2時40分

2019 4月

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

第1期

2019 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	

第2期

2019 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

2019 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				

2019 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

2019 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					

2019 10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		

第3期

2019 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

2019 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				

2020 1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	

第4期

2020 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	29

2020 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。