

毎週月曜日  
13:30~14:30

※写真はイメージです

体の中心から鍛えることで女性としての魅力をUP!

# ピラティス&膣トレA

pilates & Vaginal\_contraction training



講師

HARUNA (膣ケア&膣トレ講師)

参加料金

回数によって料金変動※右記参照

※定員に空きがあれば当日参加OK (当日参加料1,200円/回)  
※月途中からの参加は、その月の残り回数分を頂戴します

場所

岩国市総合体育館 幼児室

持ち物

ヨガマット※無料貸出有・筋膜ローラー※あれば  
スポーツタオル※フェイスタオルもしくは横に長いタオル  
動きやすい服装・汗拭きタオル・飲料水

申込方法

参加申込書に必要事項を記入し、  
参加料金と一緒に窓口にご提出ください

## 4期スケジュール

1月	15日	22日	29日	
	3,300円/月			
2月	5日	19日	26日	
	3,300円/月			
3月	4日	18日	25日	
	3,300円/月			

初めての方は  
まずは無料体験で  
ご参加ください!

問い合わせ

岩国市総合体育館 0827-32-7411

741-0072山口県岩国市平田1-40-1 受付時間 9:00-22:00

岩国運動公園

検索

