

# 美姿勢 ピラティス

## 無料体験会

インナーマッスル使い、深い呼吸・身体・心・精神を調和させ、美姿勢を目指していきましょう！  
身体の機能や自律神経が整い、エネルギーで前向きになれます。

2024年

9月25日水曜日 10:00-11:30

会場：岩国市総合体育館

ヨガマット※無料貸出あり

動きやすい服装、タオル、飲料水

講師：得能京子

### 定例教室決定！

第2・第4水曜日（月2回）

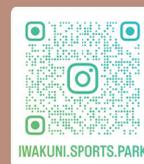
参加料：2,200円

参加希望の方は  
岩国市総合体育館までお問い合わせください

お申し込み&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



IWAKUNI.SPORTS.PARK