

# ピラティス

7月20日(土)  
申込スタート

申込方法



## 8月11日(日)

9:30~10:30

場所 須磨体育館 体育室

定員 20名

参加費 500円

申込 電話または窓口で

講師

かなはし  
金橋

よしこ  
祥子先生

ピラティスとは、インナーマッスルを鍛えることで  
骨盤の矯正・姿勢の改善・基礎代謝の向上・  
ダイエット効果などがあるとされています

指定管理者:S&N スポーツマネジメント神戸  
代表企業 シンコースポーツ兵庫株式会社

☎654-0035

神戸市須磨区中島町 1-2-2

神戸市立 須磨 GYM 体育館

☎ 078-734-5588