

ピラティス  
**Pilates**

9:30~10:15

インナーマッスルを鍛えましょう！

対象：16歳以上

定員：20名（先着順）

参加費：500円



2講座続けて受講する場合、  
1,000円のところ  
800円で受講可能！！

**1月12日** (月・祝)

祝日イベント

えいようがく  
**栄養学**

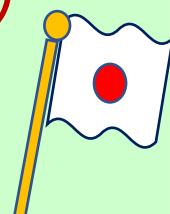
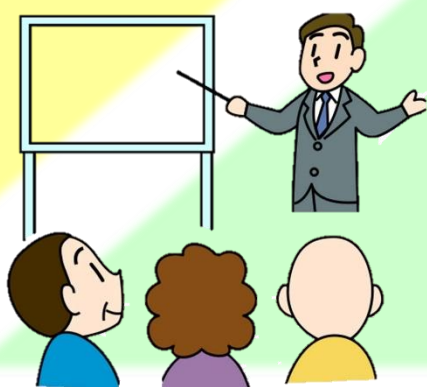
10:30~11:15

免疫力を高める栄養講座

対象：16歳以上

定員：20名（先着順）

参加費：500円



**12月15日(月)**  
より申込スタート

**窓口・電話にて  
お受けします**



連絡先

神戸市立須磨体育館

〒654-0035

神戸市須磨区

中島町 1-2-2

☎078-734-5588