

2025年2月

# 新期開講

## ファンクショナルローラー ピラティス



※円形状のフォームローラーを使用し姿勢を改善し身体の機能を引き出します。

日時

月曜日 12:15-13:15

対象

一般男女

定員

15名

参加費

1期8回 / 6,600円(税込)

場所

多目的室2

### 無料体験会

2月11日(火・祝) 10:30-11:30

定員15名 受付 1月18日(土)～

フロント・電話にて



たかいし

高石市立  
総合体育館

営業時間 月・水～日・祝 9:00～22:30  
火曜日 休館日

☎ 072-263-2622

電話受付時間 9:00～22:00



公式ホームページはこちら