

ピラティスで健康に ～動きやすい身体作り～

初心者
大歓迎!!

11月11日・25日

12月9日・23日

4回コース（木）13：30～14：30

- ◆参加費：1,000円（4回分）
- ◆対象：成人20名（多数の場合は抽選）
- ◆持ち物：飲み物・動きやすい服装・マット又は大きめのバスタオル
- ◆申込締切日：11月1日（月）まで
- ◆申込方法：電話または窓口にて受付

体幹(コア)を
鍛えながら
しなやかな
身体作り



運動苦手でも
大丈夫!