

上郷矢沢コミュニティハウス

はじめての

# ピラティス

体幹を鍛えてバランスのとれた体を目指しましょう。  
ピラティスをやってみたい人、ぜひご参加ください。

日 程 1月26日、2月9日・23日、

(各日曜日・全3回)

時 間 午前10時30分～11時30分

講 師 TSUBAKI 先生

- ・ピラティスインストラクター
- ・ヨガインストラクター

参加費 500円 (3回分)

募集人員 15名

持 物 ヨガマット、又は大きめのバスタオル、

汗拭きタオル、飲み物。

申込開始日 1月11日(土)9時から受付を開始します。

申込方法 直接申し込むか、電話でお願いします。

上郷コミュニティハウス(矢沢なかよし公園隣) 栄区桂台南2-34-2

電話 (045)895-1037

