

楽しくエクササイズ！

参加費 無料

# ピラティス教室



10月1日(日)10:00~11:00頃

加斗コミュニティセンター 2階

スポーツインストラクターの先生の指導により、体幹を整え、姿勢改善やスムーズな体の動きに役立つ「ピラティス」を体験しよう

講師 出口 のぞみ 稀 氏

定員 先着15名

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装

申込み 9月24日(日)までに加斗コミュニティセンター(52-5136)へお電話ください。



気軽にご参加ください！