

ピラティス体験(初級)

体幹を整え、姿勢改善と運動不足解消に！



からだの奥の筋肉に意識を集中し、
ゆっくりとした呼吸で正しく運動。
どなたでもどうぞ！

<日時> 1月29日(月) 10:00~11:30

※2月からは定期開催を予定しています。

<場所> 勝田小学校コミュニティハウス

<参加費> 400円 <対象> どなたでも

<講師> 井上由姫子

<お申込み 1/5~>

勝田小学校
コミュニティハウス
窓口またはお電話で
592-1877
都筑区勝田町266
9:00~21:00
(火・木曜休館)

