

やさしいピラティス

6/24 (月)

15:45~16:45

ピラティスの呼吸と簡単なエクササイズで、
誰でもできるボディメイク

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物

定員：30名（先着順）対象：一般男女

参加費：500円

講師：ヨガのめぐみ協会 吉成敦子

受付：6/10 (月) 9:00~

体育館窓口又はお電話にて

☎078-452-9279