

初めてのピラティス



体が硬い方も大丈夫！

初めての方向けの簡単な内容ですので、
運動が苦手な方もぜひ参加してください☆

日時:8/11(日・祝) 9:30~10:30

対象:一般男女 **参加費:**500円

定員:20名(先着順)

受付:7/22(月)9:00~ 体育館窓口またはお電話にて

持ち物:動きやすい服装・タオル・飲み物(蓋のついたもの)

イベント中に写真の撮影をさせていただきます。使用に制限のある方はお申し出ください。