

ピラティス講座

ピラティスは

姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランス力を改善・強化につながるエクササイズで、メンタルを整える効果もあります。

姿勢改善!
肩こり解消!
ストレス軽減!



日時：2月26日（月）

3月4日（月）・11日（月）

10：00～11：00 【全3回】

場所：春江東コミュニティセンター 和室

定員：先着10名

受講料：600円（200円×3回）

初回の時に徴収させていただきます

講師： 姉崎 千絵美 先生

持ち物：ヨガマット（貸し出しあります）

飲み物・タオル



こちらのQRコードからでも
お申込ができます



ピラティス講座申込書

お名前 _____



住所 _____

お問い合わせ・お申し込み 春江東コミセン ☎ 51-0187