

ピラティス講座



背筋の伸びた美しい姿勢

自由自在に動く体づくりを目指します。

11/3,10,17,24(日)

14:30~16:30 全4回

対 象 市内在住の60歳以上の方

定 員 30人

受講料 無 料

会 場 2階集会室

講 師 佐久間昌子先生

持 ち 物 ヨガマット又はバスタオル

受付期間 10/15(火)~10/28(月)

応募多数の場合10/29(火)抽選

抽選結果 館内掲示、X、電話でのお問い合わせにてご確認をお願いします。

お申込み・お問合せ

花見川いきいきプラザ TEL 043-216-0080