

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。

3/2,9,16,23(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 2/13(木)~2/22(土)
(但し2/9(日)~12(水)は全館休館)
応募多数の場合2/23(日)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