

2020年

健康ピラティス

楽しみながら
エクササイズ

骨盤ストレッチで
ゆがみを解消！

インナーマッスルを
鍛えてお腹まわり
スッキリ！



体を整え年齢に負
けない体力作り！

9：45～10：45

木曜日（全12回）

日 程	4/16 4/30 5/7 5/21 6/4 6/18 7/2 7/16 8/6 8/20 9/3 9/17
募 集	一般 先着 27人
参加費	6,000円（全12回）
持ち物	汗拭き用タオル、飲み物、動きやすい服装
受 付	3/12（木）～電話または窓口。受付時に参加費をお 支払頂きます。

問合せ：浜小学校コミュニティハウス 〒235-0019 磯子区磯子台23-1

電話・FAX 758-2540 開館 9:00～21:00（休館 火・金）