

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10回)

日 程	5/17、5/31、6/7、6/21、7/5、 7/19、8/2、8/16、9/6、9/20、
募 集	一般 先着 15人
参加費	3,500円 全10回
持ち物	汗拭き用タオル、飲み物、動きやすい服装
受 付	4/15(日)~電話または窓口。受付時に参加費を お支払頂きます。

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)