

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	10/18、11/1、11/15、12/6、12/20、 1/10、1/24、2/7、2/21、3/7、
募 集	一般 先着 20人
参加費	4,000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	9/15(土)～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)