

2019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10回）

日 程	5/16、5/30、6/6、6/20、7/4、 7/18、8/1、8/22、9/5、9/19、
募 集	一般 先着 20人
参加費	5,000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	4/13（土）～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）