

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12回）

日 程	10/3 10/17 11/7 11/28 12/5 12/19 1/9 1/23 2/6 2/20 3/5 3/12
募 集	一般 先着 20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	9/14（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）