

# 美ボディ・ピラティス (全11回)

骨盤ストレッチで歪みを矯正、  
ピラティスでインナーマッスル  
を鍛えましょう



日時

2019年10月9日(水)～

2020年3月11日(水)

毎月第2・4水曜日 10:00～11:00

10月9・23日、11月13・27日、12月11・25日

1月8・22日、2月12・26日、3月11日

場所

洋光台第三小学校コミュニティハウス研修室

定員

一般15人

参加費

5,500円(スポーツ保険料込・初回に一括払い)

持ち物

バスタオル、汗拭きタオル、水

申込み

9月11日より



申込み・お問合せ先

洋光台第三小学校コミュニティハウス

〒235-0045 横浜市磯子区洋光台 2-4-1

TEL: 045-832-8331

受付時間: 9:00～21:00 (休館・火金)