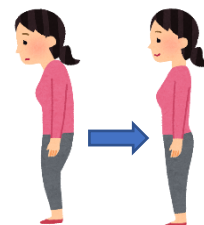


ゆるやかに動いて姿勢改善★

健康ピラティス (全4回)

スポーツの秋——

誰にでもできる簡単な動きで 体幹を鍛えて
姿勢を整え、すこやかな毎日につなげましょう！



日時： 9月15日・29日、10月6日・20日

各回金曜日 (全4回)

10:30~11:30

場所： 鶴ヶ峰コミュニティハウス 多目的室

対象： 成人

定員： 10人 (抽選)

参加費： 2,000円 (全4回)

講師： 今井 ひろみさん

(健康運動指導士、PHIピラティスインストラクター)

持ち物： タオル 水分補給用の飲み物

ヨガマット または バスタオル

申込み： 8月11日(金)~18日(金)10時から電話で受付
応募者多数の場合は抽選となります。

電話： 045-953-2313



お問い合わせは、鶴ヶ峰コミュニティハウスまで。

☎ 045-953-2313

