



ピラティス

～自分の健康は自分で守る～

第1月曜日 第2火曜日 初心者～経験者
第3・4(5)火曜日 10回以上の経験者
10:00～11:00


第2・4金曜日 初心者～経験者
14:00～15:00

受講費1,000円

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、
ヨガマット（100円でレンタルあり）

動きやすい服装でお越しく下さい

講師：鈴木 剛生



ポールスターピラティス



お申し込み先：コミュニティふらっと永福 03-3322-7141