

カラダを進化させる

機能向上ピラティス



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

受講料：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ださい

講師：鈴木剛生



ボ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