

予防のための身体調整法

整体ピラティス

第2、4週金曜日 14:00～15:00

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