

予防のための身体調整法

# 整体ピラティス



講師：鈴木剛生

ポールスターピラティス



開催日：第2・4週金曜日

時間：14:00～15:00

会費：1,000円

持ち物：ヨガマット(貸出有100円)、汗拭きタオル

動きやすい服装でお越しください

## 開催会場

コミュニティふらっと永福  
3階 多目的室

住所：杉並区永福3-51-17

## 【ご予約方法について】

10月分からネット予約もスタート！（定期申込は従来通り）

※予約開始日は各講座日の4週間前

### ネット予約

(予約画面へ)



### 操作方法

(かんたん解説)



### 施設トップ

(最新情報はこちら)

