

カラダを進化させる

機能向上ピラティス

開催日：第1・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）

時間：10:00～11:00

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

講師：鈴木剛生
ポールスターピラティス



【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

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

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)

