

横浜市清水ヶ丘地域ケアプラザ

ピラティス

昨年好評につき、連続8回講座を始めます。

初心者大歓迎です。この機会に始めてみませんか？



4月13日(木)	4月27日(木)	5月11日(木)	5月25日(木)
6月 8日(木)	6月22日(木)	7月13日(木)	7月27日(木)

4月～7月まで全8回の講座になります

日 時 : 第2・第4木曜日 9:30～11:00

参加費 : 1回 300円

講 師 : 木下 英子氏(南区街の先生)

対 象 : 年齢問わず、どなたでも！

できるだけ8回参加できる方

持ち物 : フェイスタオル・飲み物・動きやすい服装

裸足で行います

申込み : 受付中 定員10名

本来使うべき筋肉を使って、姿勢を正したり、体の不調を改善することができます



お問い合わせ・お申込み 清水ヶ丘地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎ (253) 0071

掲示期間 令和5年3月31日まで