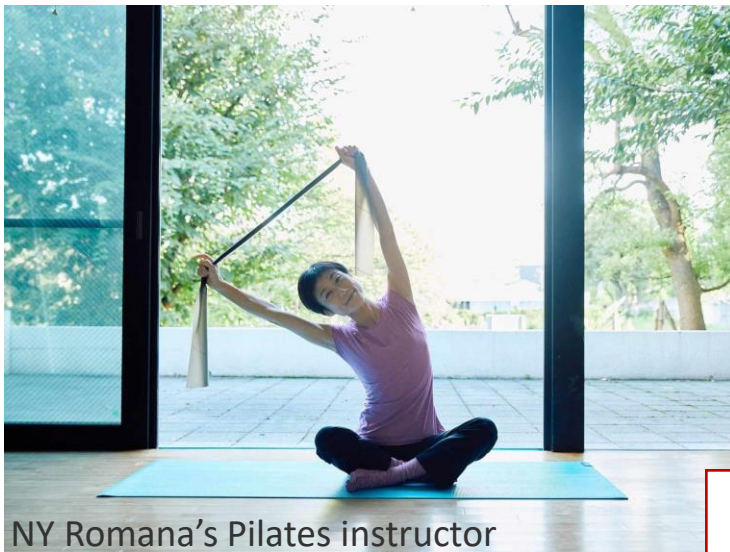


金 Yoファットネス

ピラティスで 美姿勢エクササイズ



NY Romana's Pilates instructor



ニューヨーク・ロマーナズ
ピラティス・インストラクター
内山 尚子 講師

ピラティスはインナーマッスルを
鍛えて、バランスを整えます

R4年 5月 27日(金) 14:00~15:00

2階多目的ホール(舞岡柏尾地域ケアプラザ)

5本指ソックス、動きやすい服装でお越し下さい

参加費無料 概ね60歳以上の方先着15名

お申し込み 舞岡柏尾地域ケアプラザ 045-827-0371