

Let's start Pirates

ピラティスを
始めよう!

骨盤や背骨を動かし、インナーマッスルを鍛えるピラティスは、全身のバランスを整えます。

美しい姿勢を保ち、肩こりや腰痛の解消につなげましょう。

申込み締切 12/24 (日)

日時

1月 9日 (火)
1月 16日 (火)
1月 23日 (火)
1月 30日 (火)
2月 6日 (火)
2月 13日 (火)
2月 20日 (火)
2月 27日 (火)

全8回

【午前10時～12時】

場所

瑞浪市総合文化センター 和室

講師

笹木 美穂先生

定員

10名程度

受講料

1,000円
(全8回分)

持ち物

タオル
(あればヨガマット)

こちらのQRコード
からもお申込みいた
できます。



※途中参加・途中不参加の受講料の返金はありませんので、予めご了承ください。

問合せ

瑞浪市中央公民館

瑞浪市土岐町 7267-4 (総合文化センター内)
TEL0572-68-5281 FAX0572-68-5283