

女性限定

はじめてのピラティス

ピラティス未経験、運動経験のない方でも安心して
ご参加いただける初心者向けのレッスンです。
少人数でゆっくりすすめていきます。

日時：11月15日（金）13時30分～15時

受講料：1,100円

講師：中元 順子

**持ち物：ヨガマットまたはピラティスマット、
水分補給用のお飲み物、フェイスタオル、
動きやすい服装**

定員：6名

締切日：11月8日（金）



～写真はイメージです～

お申込み・お問合せ
あいあいパークカルチャー教室
TEL：0797-89-5933