



体幹を整えましょう！



初めてのピラティス

1/14・28 2/11・25

3/11・25 (火)

10:00~11:00 (全6回)

骨格を整えることで、代謝をあげてしなやかな
身体作りを目指しましょう！



定員：25名

参加費：1800円

申し込み：12/17 (火)

10:00~電話受付・先着順

★定員になり次第〆切

新橋コミュニティハウス

TEL392-5538