



体幹を整えましょう！



初めてのピラティス

10/14・28 11/11・25

12/9・23 (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：9/2 (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