

# ピラティスレッズン

小さな変化に気づける感覚



インストラクター

秋山 友美 氏

「呼吸に合わせて無理なく体を  
整えていく運動です」

⇒ 姿勢が気になる・膝、腰など  
に不安がある、体力に自信のな  
い方に最適です

## 6月講座！

日時： 1回目 14日

2回目 28日

★各回日曜日 10:00~11:00

参加費：1,000円（2回分）

募集人数：15名

申込日：5月24日（土）

9:00~

先着順（来館者優先）定員になり次第締め

切ります（電話申込 10時~ ）

申し込み・問い合わせは 922-3221

横浜わかば学園コミュニティハウス

朝9時~夜9時（休館日；火曜・金曜、日曜・月曜は夜間休館）

