

ピラティスレッスン

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

9 月講座！

日時： 1 回目 13 日
2 回目 27 日

★各回日曜日 A; 10:00~11:00

B; 11:15~12:15

参加費：1,000 円（2 回分）

募集人数：A/B 共に 15 名

申込日：8 月 16 日（日）

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 (9 月に変更予定)

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）

