2026.10.31

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

12 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；11 月 22 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　330－4940

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）