

はじめての ピラティス教室



姿勢改善で若々しく、毎日をもっと快適に！



背すじが伸びれば、気持ちが晴れる。
姿勢美人で元気な毎日を過ごしましょう！

11/20 (金)

10:00～11:00

Pilates for Beginners



場所：あわら市中央公民館

参加費：無料

講師：健康運動指導士 名倉紀子さん

持ち物：飲み物、ヨガマット、タオル

※ヨガマットが無い場合は、公民館で準備します。

▼お申込みはコチラから

