

女性のためのやさいとうティス



どなたでも簡単にできる、ゆっくりした動きで、 運動不足解消や首肩こり解消、腰痛予防になる ピラティスを体験してみませんか?

日時 7月13日(水)

10:30~(45分)

場所 木口記念会館3階和室

定員 6名(要予約)

持ち物 お水 汗拭きタオル

※動きやすい服装でお越しください

参加費 無料



プラティス認定講師 小林 真理

申込みはこちらから

参加申込書

氏名 携帯電話

【お問合せ先】木口記念会館 受付

TEL: 0797-35-5262