

10年後も元気！ をめざす ピラティス講座

今からでも、いくつからでも。
あなたが気持ちよく機能的に
動けるカラダが出来ます

各回
限定20名

6/15(土) その姿勢、体に負担かけてませんか？

7/20(土) 首と肩の痛みはなぜ起こる？

8/24(土) 元気ですか？あなたの足ウラ

18:30～19:30 レッスン料1,000円(1回)

動きやすい服装(Tシャツ+ジャージなど自由)でご参加ください
持ち物/ヨガマット(バスタオル可)、ドリンク(水やお茶など)、タオル
※室内シューズは不要です
※レンタルマット有(先着順)

講師/ピラティスインストラクター
丸野かおり先生



尼崎市立小田南生涯学習プラザ
〒660-0802 兵庫県尼崎市長洲中通1丁目6-10

お電話かご来館の上、
お申し込みください

06-6488-2574

6月6日(木)より予約開始