

メンバー大募集!!

姿勢改善に向けてケア  
体操と筋力体操です。

# やさしいピラティス

一緒に身体づくりをしませんか？

初心者の方でも、先生のわかりやすいご指導のもと無理なく続けられます!!

幅広い年齢の方が活動しています。

体験も随時受付中です♪ 動きやすい服装でお越しください!

活動日: 第1、3月曜日 10:00~11:30

場所: 東本郷ケアプラザ 多目的ホール

持ち物: 大きめのバスタオルかヨガマット、フェイスタオル、飲み物  
上履き

月謝: 1400円(月2回分)

