初心者さん向け

ピラティス教室



カラダが固くても
大丈夫♪

ワイワイ楽しく
身体づくり♪

動きやすい身体をつくるピラティス

姿勢を整え、毎日をもっとかろやかに





日時 2月18日、25日
3月4日、11日、18日（木）全5回
13時30分～14時30分

場所 井ノ口公民館　講堂

定員 20名

講師 竹内亜矢子さん

持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物

申込 2月8日(月)までに井ノ口公民館へ電話又はメールでお申込みください。
町ホームページからもお申込みできます。
※定員を超えた場合は抽選となります。

中井町立 井ノ口公民館
0465-81-3311　koumin@town.nakai.kanagawa.jp