11月の一日教室

やさしいピラティス

11月23日(月・祝)15:00~16:00

場所:第1スタジオ

体幹を中心に全身の筋肉や
バランスを整え、姿勢や柔軟性の
向上を目指します。
初めての方も安心してご参加
ください!



講師:小島　理加

対象:16歳以上

定員:先着15名(定員になり次第、受付終了)

持ち物:動きやすい服装・タオル
　　飲料

受講料:当日の入館料のみ





お問い合わせ先★へるすぴあ　TEL:03-5970-6731