11月

スマイルピラティス

～身体のバランスを整える～

背筋が伸びた美しい姿勢、しなやかで自由に動く
肉体など、理想的な体を手に入れましょう！

◆日　時◆11月5日，12日，19日，26日

木曜日　全4回　9:30～10:40

◆場　　所◆　真砂コミュニティセンター2階　ホール1
◆参 加 費◆　3，200円
◆定　　員◆　30人

申込受付中

◆申込方法◆　直接または電話で真砂コミュニティセンターへ

体の奥深くにある
インナーマッスルを鍛え、
ケガをしにくい体を
目指しましょう！



【お問合わせ】　真砂コミュニティセンター
美浜区真砂2－3－1　Tel　043－277－2512