

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◆ 8月6日, 13日, 20日, 27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！



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