

ストレッチポール ピラティス

9/7・14・28
月曜日 15:30~16:40



ポールの上に仰向けに寝ることで
身体のゆがみを正して
良い姿勢を作る作用があります。
体の奥深くにあるインナーマッスルを鍛え
ケガのしにくい体を目指しませんか？

参加費： 1回1,200円
場所： 真砂コミュニティセンター 3階 和室1
定員： 各回11人（先着順）
申込方法： 直接または電話で、真砂コミュニティセンター
※お申し込みは開催日の2日前まで
講師： 五華先生

【お申込み・お問合せ】 真砂コミュニティセンター
千葉県美浜区真砂2-3-1 TEL043-277-2512