

🎃 10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◆ 10月1日, 8日, 15日, 22日, 29日

木曜日 全5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◆ 4,000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