11月

ストレッチポール ピラティス

11/2・9・16・30
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
千葉市美浜区真砂2－3－1　TEL043－277－2512