

生き方魅力アップ講座 ~初めてのピラティス(全2回)~

令和8年8月22日・29(土)

10:00~12:00

小栗ふれあい会館 多目的ホール1

講師 濱 佳子 先生



対象 成人15人

持参品 ・ヨガマット(なければバスタオル)・タオル
・飲み物・筆記用具 ※動きやすい服装

参加費 無料

集まれ~!

骨格の歪みや筋力の低下を改善したい人

インナーマッスルを鍛えたい人

ダイエット後リバウンドしづらい体になりたい人

小栗公民館講座 申込期限:8/17(月)

申込先 小栗公民館(出張所):電話 22-1533