ピラティス

姿勢が気になる方！

ボディラインを整えたい方！

ピラティスとは

インナーマッスルを整えて、しなやかな身体づくりを目指します！

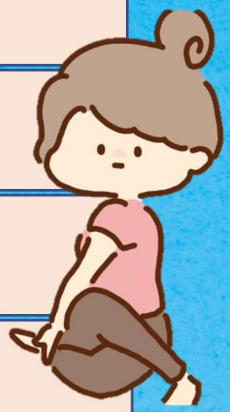
日時：５月３日（水）９：３０～１０：３０

場所：　神戸市立須磨体育館　体育室

担当：　南　巳沙貴　先生

定員：　２０　名

参加費：　５００　円



持ち物：動ける服装・室内シューズ・タオル・水分

申込期間：　４月２４日（月）から先着順

申込方法：　受付窓口またはお電話

KOBE suma GYM 神戸市立 須磨体育館

住所：神戸市須磨区中島町 1-2-2

電話番号：078-734-5588