

ピラティス ～Light～



内容

初めての方でも安心して参加できる内容です。
ご家族、お友達誘ってご参加ください。

★ インナーマッスルを鍛えて
しなやかな身体づくりを目指します！
● 初めての方にも安心して
参加できる Light な内容で、
おススメです！
● ピラティス効果で全身引き締め！

日程

9月23日(土・祝)

時間

9:30～10:30

対象

16歳以上

定員

20名

参加費

500円



場所

神戸市立須磨体育館
体育室

ピラティス ～Light～



申込方法

9/8(金)～

電話または窓口



神戸市立 **須磨GYM** 体育館

〒654-0035

神戸市須磨区中島町 1-2-2

TEL (078)734-5588