

大胡公民館主催講座

優しい体操

&

ピラティスエクササイズ

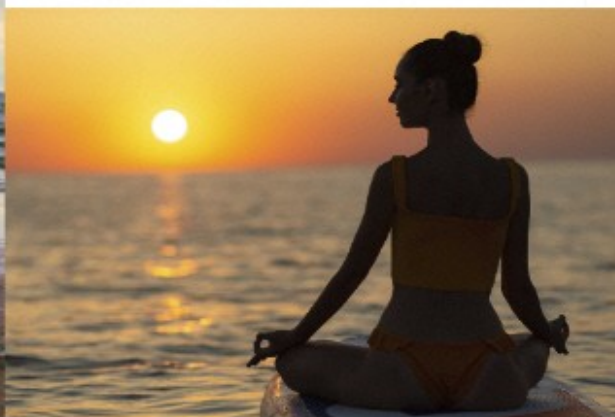


Let's Enjoy!

3回連続3回講座



健康運動指導士  
ピラティスインストラクター  
高橋美紀先生



身体が活発になる複式呼吸を行い、身体の奥にあるインナーマッスルを鍛え運動によるリフレッシュを味わってみませんか！

会場：大胡公民館

日時：11/7(火) 11/14(火) 11/21(火)  
10:00-11:00 (3日間共)

募集：先着30名様

対象：大胡地区在住の方

参加費：無料

持物：運動のできる服装、運動靴 飲み物(水分補給)  
バスタオル (お持ちの方はヨガマット)

10月10日(火)から受付開始 大胡公民館に電話か直接申し込み下さい

大胡公民館 [027-283-0118](tel:027-283-0118)