

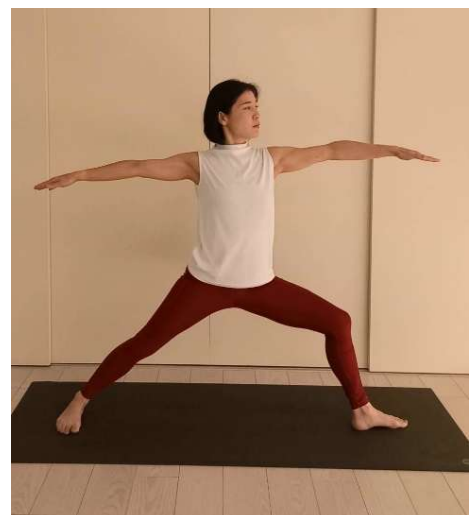


エンジョイ・ピラティス

毎週**木**曜日

午後**1時**～**2時**

- ★内 容 体幹を強化し、体全体のバランスを整えることで背筋の伸びた理想的な体や健康を目指します
- ★対 象 一般
- ★定 員 先着 25名
- ★講 師 宮崎 里香氏（東山ヨガ教室）
- ★持ち物 運動しやすい服装、ヨガマット、飲み物等
- ★参加費・申込み 電話か直接窓口へ



【お問合せ】猿投棒の手ふれあい広場 TEL:0565-45-7288