



1/9(金)
1/23(金)
10:30~11:30

大人のための ピラティス

これからの健康のために！
一石三鳥のピラティスがおすすめ

筋力・体力
の強化

姿勢改善

更年期症状
の緩和

ピラティスで美しく
疲れも痛みもない
体を目指す



初回¥1000
2回目以降¥1500

場所

コミュニティセンター進修館 和室

持ち物

- ・ヨガマット又はバスタオル
- ・動きやすい服装

予約方法

参加希望の方はLINE、又はメール
からご予約お願いします

KEI
BODYWORKS

申し込み/お問い合わせ

✉ kei.bodyworks@gmail.com

☎ 080-3758-2389 (後田)



ホームページ



公式LINE