



7/2(木)  
7/16(木)  
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

参加希望の方は公式LINE  
又はメールで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 (櫻井)



公式LINE



Instagram