



10/1(木)
10/15(木)
10:30~11:30

ピラティスで美しく
疲れも痛みもない
体を目指す



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

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