

ピラティスで美しく
疲れも痛みもない体を目指す







11/5(木)
11/26(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

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