

このチャンスに自分の体を変えてみませんか？

ピラティスレッズン

午前のレッスンを
3月末まで
毎週開催します！

日時：毎週木曜日 10:00~11:00

場所：みわ保健センター 大会議室

参加費：会員 500円/回、非会員 800円/回

講師：FTP ベーシックマットピラティス アドバンスインストラクター
沖増 美沙

レッスン日程

1月-12・19・26

2月-2・9・16・23

3月-1・8・15・22・29