

# マットピラティス & バレエストレッチ



2025年7月12日(土)14時~15時



宮前図書館3階講座室

体幹を鍛えて  
美しい姿勢を!

肩こり解消

初めてでも大丈夫!

柔軟性  
筋力アップ!!

インストラクター 吉村 和



ワガノワ・メソッドを習得 クラシックバレエ ピラティスの講師を務める

◆ 対象 中学生以上どなたでも 定員10名(申込順)

◆ 6月16日(月)9時より受付開始

◆ 電話またはカウンターでお申し込みください

◆ (03)3333-5166

動きやすい服装で 飲み物タオルをお持ちください