



初心者の方の はじめてのピラティス

初めての方でも安心して受講できます！



◆講師：Sakura



■日時

毎週月曜日(祝日除く)

13:00~14:00

■料金・定員

全10回コース 5,000円

定員:30名(先着順)

■場所

東部在宅福祉センター

多目的ホールにて

■持物

ヨガマット

飲み物、タオル 等