

スポコミ
DAY!

かんたんピラティス

・ 参加要項 ・



日 程	3月1日(日) ① 10:00~11:00 ② 11:15~12:15
場 所	南部スポーツ・コミュニティプラザ 多目的ルーム
定 員	①② 各回10名
対 象	18歳以上
参 加 費	無料
内 容	初心者大歓迎！ミニボールなどを使った初心者でも安心して行えるピラティスエクササイズを行います
持 ち 物	運動しやすい服装、飲み物
申込方法	南部スポーツ・コミュニティプラザ受付にてお申込みください。 ①②とも定員になり次第締め切らせていただきます。

お問い合わせ

南部 スポーツ・コミュニティプラザ ☎ 03-5340-7881