

スポコミDAY

おかえり！くびれ！！

ピラティス

身体をねじるエクササイズでわき腹を鍛えて
ウエストのくびれをゲットしましょう！

開催日 **4月14日(日)**

参加概要

対象	18歳以上
定員	15名
時間	14:30~15:30 多目的ルーム
持ち物	運動のしやすい服装、タオル、飲み物 (ヨガマットの持ち込み可)
講師	肥田 ともこ
申し込み方法	3月14日(木)より直接受付、または電話でお申込み ください。

ピラティスってな～に??

ピラティスは身体の柔軟性を高め、強化し、
バランスを整えるためのメソッドです。

南部スポーツ・
コミュニティプラザ



お問い合わせ

南部スポーツ・コミュニティプラザ TEL03-5340-7881