

初めての方大歓迎！

Health & beauty イベント

リハブピラティス

呼吸にあわせて身体を動かし、
体幹を整える関節に優しいピラティスです。
この機会にリハブピラティスの心地よさを
体験してみませんか。

1/31 (土)

14:00-14:45 ※15分前より受付

参加費：一般500円、サブスク会員無料

会場：ひがし健康プラザ 多目的ルーム

定員：10名（事前申込先着順）

対象：中学生以上

講師：西山十美枝 氏

英国ピラティスファンデーション公認
ピラティスインストラクター、
日本体力医学会健康科学アドバイザー

お問い合わせ

ひがし健康プラザ ☎03-5466-2291

PLAY!
SPORTS
SHIBUTA
パートナーズ



申込フォーム