

ピラティスで睡眠の質向上 ゆったりピラティス教室

ゆったりとしたピラティスの動きで、睡眠の質向上、豊かな眠りを。合わせて健康寿命を延ばし、何歳になっても、動ける身体作りを、かんたんでやさしいピラティスで始めてみませんか。仕事帰りに通いやすい夜の教室です。



講師 関根 郁子氏

2023. (全7回・水曜日)

9/13 20 27, 10/4 11 18 25

時間 19:00~20:00

場所 針ヶ谷コミュニティセンター 和室

定員 15名

参加費 全7回 3,500円

現金のみ 初日までにお支払い

持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、水分補給、スポーツタオル

お問合せ・お申込み

9月1日9時より電話にて申込受付

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38番地

TEL 049-251-8478

【ホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>

