

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8回・水曜日)

11月8日 15日 22日 29日,
12月6日 13日 20日 27日

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8回 4,000円

現金のみ 初日にお支払い

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

11月1日(水)10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/>

