

なかく街の先生
オープン講座



参加費
無料

ピラティス 初心者講座

-キレイな姿勢、整うころ-

「なにかはじめようかな・・・。」

やさしいピラティスで、心身のバランスに向き合ってみませんか？

◇日時 3月7日(土) 10:30~11:30

◆場所 箕沢地域ケアプラザ

◇対象 中区在住在勤の方

◆講師 「なかく街の先生」 Sakurako

◇お申込み 2月11日(水)~

※お電話またはご来館にて受付

◆定員20名 先着順

◇お問い合わせ

◆箕沢地域ケアプラザ(担当:上野)

TEL : 663-6960

◆持ち物 内履き・飲み物・バスタオル

主催：箕沢地域ケアプラザ 共催：なか区民活動センター

