



はじめてのフィットネス ピラティス

正しい身体の動きと胸式呼吸を意識し、関節や筋肉に負担かけずしなやか筋肉を鍛えます
体力向上、健康維持を目指します。

- ◆ 講師 一般社団法人地域ウエルネス・ネットフィットネスアドバイザー
- ◆ 日程 令和7年 6/16、23、30 (月)
- ◆ 時間 10:00~10:50
- ◆ 受講料 2500円
- ◆ 定員 8名
- ◆ 持ち物 運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル、ヨガマットまたは大きめのタオル
- ◆ 対象 15歳以上の方

幅広い年齢層の方
にご参加いただく
為のフィットネス
ピラティスです



お問い合わせはコチラ

札幌市はっさむ地区センター
札幌市西区発寒10条4丁目1-1
TEL 011-662-8411

申込、受講料納入はR7.6.2(月)より一週間以内
にお釣り銭のないよう納めてください。

※ 受講者の都合による払い戻しはできません。
予めご了承下さい。