

# ピラティス

姿勢が気になる方！



ボディラインを整えたい方！

ピラティスとは

インナーマッスルを整えて、しなやかな身体づくりを目指します！

日時：5月3日（水）13：30～14：30

場所：神戸市立垂水体育館 第2体育室

担当：南 巳沙貴 先生

定員：20名

参加費：500円

持ち物：動ける服装・室内シューズ・タオル・水分

申込期間：4月28日（金）から先着順

申込方法：受付窓口またはお電話

住所：神戸市垂水区平磯 1-1-56

電話番号：078-751-0500