

夜の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

2025.

(水曜日)

3/12 19 26 4/2 9

4/16 23 30 5/7

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

12名

参加費

全9回 4,500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

3月1日16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/>

