

# 下高井戸 ピラテイス

## 日時

- ①3/15(金)  
13:00~13:50
- ②3/21(木)  
13:00~13:50

## 対象

**一般**  
(高校生以上~)

## 場所

**和室**

## 内容

カラダの機能を取り戻し、再教育をするエクササイズ

- 脊柱~骨盤に焦点をあてた全身運動
- 集中力が向上し頭がクリアになります

## 料金

**790円**

## 申し込み方法

**WEB  
申込**

※先着順

## 定員

**各6名**

申込開始  
3/1(金)~



申込はこちら

下高井戸運動場／区民集会所  
杉並スポーツ・カルチャー共同事業体

運動場 TEL:03-5374-6191 区民集会 TEL:03-5374-6192