

下高 ピラティス

日時

- ①6/3(月)
13:00~13:50
- ②6/10(月)
13:00~13:50
- ③6/24(月)
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10名

申込開始
5/15(水)9:00~



申込はこちら

※外部サイトへリンクします

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

