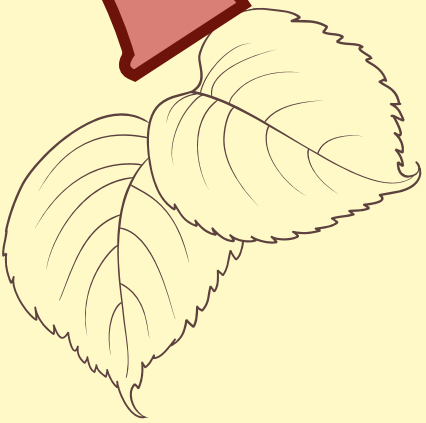


下高



ピラティス

ピラティス



日時

- ①5/9(木)
13:00~13:50
- ②5/13(月)
13:00~13:50
- ③5/31(金)
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
5/1(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

