

ピラティス

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！

初めての方にも安心して参加できるので
おすすめです！

- ・日時 11月26日(日) 15:15~16:15
- ・場所 神戸市立西体育館 体育室
- ・対象 一般
- ・定員 20名 先着順
- ・参加費 500円
- ・持ち物 動きやすい服装、飲み物
- ・申込期間 11/8(水)~
- ・申込方法 窓口・電話