

腰痛
肩こり

冷え性
不眠症

姿勢
改善

心身の
ケア

機能改善のための
ピラティス

日時： 7月15日（月・祝）

9:30～10:30

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

申込期間： 6月25日（火）9:00～

申込方法： 窓口・電話