

健康講座

やさしいピラティス



春のファッションを颯爽と着こなすためにも、余分な体重とは、さよならしておきたいですね。

とても簡単で短時間でできるピラティスで引き締まった体を取り戻すヒントをお伝えします。

日時 平成 31 年 3 月 14 日(木)

13:30~15:00

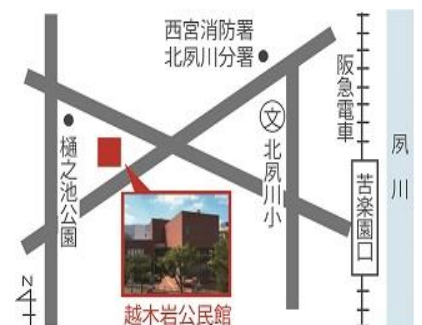
場所 越木岩公民館 3階講堂

講師 STOTT PILATES

インストラクター 澄川 恵美子

申込 2 月 28 日(木)9:00~

先着 20 名(無料)



越木岩公民館活動推進委員会

越木岩公民館 西宮市榑之池町 5 - 29 tel.0798-72-7521

越木岩公民館活動推進委員会の企画講座は、市民の皆さんへの開放講座です。ぜひ、ご参加ください。

*西宮市に暴風・大雨・洪水いずれかの警報が発令されている場合は中止となります。ご了承ください。