

体験

受講料
無料

ピラティス！

リハビリのために考案されたピラティスは、普段の運動では使わない背骨や骨盤を支える体の中心の筋肉を鍛え、歪みなどを矯正します。
人気の講座をぜひ体験してみませんか？



日時：6月16日 日曜日 10:00~11:30
対象：16歳以上の女性の方 ※お子様連れ 不可
定員：20人
講師：坂本 都美 氏 (理学療法士&ピラティスインストラクター)
持参品：タオル、飲み物、動きやすい服装
申込み：6月5日(水) 午前10時から先着順電話受付

お問い合わせ・会場 サンライフ熊本

熊本市勤労者福祉センター
熊本市中央区黒髪3-3-12
TEL 096-345-3511
<http://kumasun.net>

