

姿勢改善・ねこせ解消に効果的！

ピラティス

**身体の深層部にあるインナーマッスルを鍛えて
身体全体のバランスを整えます！**

- 開催日／ 毎週木曜日
- 時間 ／ 午後1時 ～ 午後2時（60分）
※ご希望の日に 1回ずつ受講できます。
- 料金 ／ 1回 500円 ※別途入館料
- 持ち物／ 動きやすい服装 タオル 飲み物
※シューズは必要ありません。
- 対象 ／ 15歳以上（中学生を除く）

講師※小峰 みどり

東松山市市民健康増進センター

定員
25名

