

夜のピラティス！

ゆっくりとした動きの中で、自分の骨格や呼吸法を意識しながら、体幹の筋肉を鍛えます。

・日程 5月28日(月)～7月30日(月) 全8回
※予備日 8月6日(月)



・時間 19時30分～21時00分

・場所 福岡市立東体育館 健康体力相談室

・対象 18歳以上 定員 25人 参加料 5,800円

・講師 平山 みゆき 先生

・応募期間 平成30年4月15日～30日 必着

・応募方法 往復はがきに教室名・参加者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて東体育館に郵送。

〒813-0003 福岡市東区香住ヶ丘1丁目12-2
福岡市立東体育館



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM