

夜のピラティスII

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 **12月7日(金)~2月8日(金) 全8回**
※予備日 **2月15日(金)**



・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10月15日~31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

