

夜のピラティスI



1日の終わりに体を動かしませんか??

ピラティスをすることで体幹が鍛えられ、体のバランスを保ちやすくなる効果もあります。体を動かして、1日の疲れをリセットしませんか??
夜の時間帯なので仕事帰りにも参加しやすい教室です。

教室概要

開催日：4月19日～6月14日 毎週水曜日 全8回
【除外日】5月3日
時間：19：30～21：00
対象：18歳以上
定員：30人(応募者多数の場合は抽選)
料金：6,000円
講師：森吉 あゆみ

申し込み方法

往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を書いて
東体育館に郵送してください。（申込期間：3月15日～3月31日必着）

福岡市立東体育館
〒813-0003
福岡市東区香住ヶ丘1-12-2
TEL 092-672-0301



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM