

やさしいピラティス

体幹とインナーマッスルを 鍛えましょう！

開催日：6月8日、15日、22日（木曜日）
9:30~10:30

講師：中村 素子氏

対象：成人男女 20名

参加費：1,500円（全回分 含：保険料）

申込方法：5月11日～窓口または電話受付

持ち物：運動しやすい服装(着替え)、飲み物、タオル



あつまる・つながる・笑顔になる

指定管理者
公益社団法人
横浜市民施設協会

<http://yokohama-shisetsu.com/>

〒225-0003
横浜市青葉区新石川 3-1346
新石川スポーツ会館
電話番号：045-911-9870