

健幸体操教室

ヨガ

&

ストレッチポール体操

6月開講

効果

筋肉の緊張をやわらげる ・ リラックスできる ・ 骨格を正しい状態へリセット



日 時	毎月第2火曜日 2月は第3火曜日					
	偶数月	6/11	8/13	10/8	12/10	2/18
	奇数月	7/9	9/10	11/12	1/14	3/11
						19:00～20:00
						13:30～14:30
場 所	伊波野コミュニティセンター					
定 員	各回 20名					
参加費	1回 200円					
持ち物	ストレッチポール レンタル希望の方は別途200円必要 ＊要申込					
講 師	土江 美和さん（FRP認定マットピラティスインストラクター）					

会員
募集

申し込み方法 会員登録制 LINEオープンチャットと電話（いつでも登録可）
毎月オープンチャットまたは電話で参加申し込みをしてください

問い合わせ
申し込み

伊波野コミュニティセンター

☎ 72-1311

LINE
オープンチャット
QR



登録時のニックネームは氏名を入力してください