

10月14日はスポーツの日!!

＼緑ヶ丘体育館で久しぶりの開催です／

ピラティス

開催します!!



場所：緑ヶ丘体育館(第三体育室)
時間：9:45-10:45
参加費：無料
対象：中学生以上のかた
持ち物：タオル、水分、
バスタオル（必要なかた）

★10月2日(水)～事前申込開始!!

先着順です! 当日申込も可能

★申込は緑ヶ丘体育館(☎770-4401)まで👏

ピラティスとは…
インナーマッスルを強化し、
体の柔軟性を高め、
体全体のバランスを整える
長年人気のエクササイズです!

