

令和7年度

からだ整うピラティス

11月13日・20日・27日

3回連続で行われたピラティス講座、多くの方にご参加いただきました。



講師:千田 佳代 氏



<1回目>11月13日(木)



<2回目>11月19日(水)



<3回目>11月27日(水)



初めての方もいましたが「先生の
説明がわかりやすい！」と大好評！
初心者さんも安心して参加できます。



これから寒くなる季節、ぜひ日常でも
少しづつカラダを動かしてくださいね！