

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)

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。

<3回目>11月27日(水)

これから寒くなる季節、ぜひ日常でも
少しずつカラダを動かしてくださいね！