

なめり CAN クラブ

ピラティスセミナー

5 回コース(12月～2月まで)

正しい骨格を意識しながら体幹の筋力を整えて
ボディラインの引き締めやカラダのメンテナンスをしましょう!

開催日		
12月	11日(月)	25日(月)
1月	15日(月)	29日(月)
2月	5日(月)	

時間 10時30分～11時30分

会場 滑川市総合体育センター柔道場

定員 30名

講師 FTPピラティスアカデミー富山
代表 坂下 朋子さん

参加費 会員 1,500円
非会員 3,000円

☆タオル、飲み物、ヨガマットを
ご持参ください。



お申込み・お問い合わせ

なめり CAN クラブ TEL (076)475-8582