

# ピラティス教室

毎日の生活にピラティスを！心と身体がスッキリ♡

## 6月29日（月）

9：30～10：15（受付開始 9：15）



場 所 2階 体育館

対 象 18歳以上（医師からの運動制限を受けていない方）

参加費 400円

定 員 30名（5/22よりお申込み順）

持ち物 動きやすい服装・ヨガマット・汗拭きタオル  
キャップ付き飲み物

講 師 箕輪ナオミ

※開始時間を過ぎてのご入室はできません。



オーちゃん

### 【申込連絡先】

文京区勤労福祉会館  
文京区本駒込 4-35-15  
☎03-3823-6711