# 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🧡

## １１月３０日（月）

９：３０～１０：１５（受付開始　９：１５）

※開始時間を過ぎてのご入室はできません。

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（10/23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

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