

下高

# カラダ改善

## ピラティス

講師：鈴木 末帆

TAC杉並区永福体育館

4/22 火

時間：13:00～13:50

対象：一般（15歳以上）

定員：6名

料金：790円

場所：和室



### 講師紹介

ポールスターピラティスインストラクターとしてTAC杉並区永福体育館でピラティスの教室を多く担当。リハビリテーションに特化した痛みのない身体づくりを得意とする。

初心者の方も大歓迎！！

ピラティスの基本を身に付けて

痛みにくい身体を目指しましょう

### 申込方法

4/7(月)9:00～オンライン申込(先着順)

※電話でのお申し込みはおこないません



申込はこちら



※外部サイトへリンクします

下高井戸運動場 / 区民集会所  
杉並スポーツ・カルチャー共同事業体

〒168-0073 東京都杉並区下高井戸3-26-1

運動場TEL:03-5374-6191

集会所TEL:03-5374-6192