

心と身体を 整える ピラティス (全5回)

初心者の方も
大歓迎

10月2・9・16・23・30 日(毎週金曜日)

時間 18:30～19:30

場所 ゆらてく 和室

対象 女性 15名

持ち物 動きやすい服、
ヨガマット、水筒、筆記用具

締め切り

9/15

16時まで

参加
無料



ピラティスを通して体の仕組み
について知り、心と身体を整え
ます。



講師

Gibo

Namiki

宜保

奈美季氏

ピラティスインストラクター

うるま市生涯学習文化振興センターゆらてく

お申し込みはこちらから

☎ 098-923-1571(平日9:00～17:00)

- ・お申込みはお電話かお申し込みフォームからお願いいたします。
- ・応募者多数の場合は抽選となります。
- ・受講決定した方にのみお電話いたします。

