

女性限定

# Pilates method

～ピラティスde美姿勢～

ピラティスで美姿勢を手に入れて第一印象を変えませんか？美しい姿勢は異性に好感を与えてくれます。  
また、あなたにもやる気と明るさそして自信を与えてくれるはずです。

日時 1月16日(土)14時～15時半(受付開始13時半)

場所 一関市民センター 和室1・2

持ち物 ヨガマットもしくは大きめのバスタオル・水などの水分・枕代わりになるタオル

服装 動きやすい服装

募集 独身女性 先着12名

申込み 1月8日(金)までに電話・メールまたはHP問合せフォームより

参加費 無料

講師 福士幸子氏 \*BISI認定マットピラティスインストラクター \*JAPICA認定マットピラティスコーチ

特定非営利活動法人ファンスポルト一関 〒021-0881 一関市大町4-29 ののはなプラザ4階

電話 0191-48-4677 受付時間平日9時～17時

Mail info@funspo.net URL http://www.funspo.net/

このイベントはめぐりあいサポート事業の一環で行なっております。

Photoby:tanya7leigh