



昼の エクササイズ

講師付きで参加費無料の講座です。この日は仕事や家事を切り上げて、カラダもココロもリフレッシュしましょう!!

今の身体に優しく寄り添うピラティス

講師 飯田理香 氏

申込なし! 無料!!
直接会場へお越しください

5月19日(火)	片瀬しおさいセンター 体育室 午前 10:00~11:15
6月16日(火)	
7月21日(火)	

- ・対象者 : 藤沢市在住・在勤・在学の方
- ・持ち物 : 室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物
ヨガマットまたはバスタオル

問合せ

片瀬市民センター（本館）（平日午前8:30～午後5:00）

☎ 0466-29-7171 FAX 0466-25-8907

※大雨警報など「警報」が発令された場合、講座は中止となります!ご注意ください
※駐車場には限りがありますので、お車でのご来所はご遠慮ください

片瀬市民センターの講座/イベントに関する情報はこちらから
(片瀬市民センターHPへ) →

