

西谷地区センターのイベント

# からだ改善 ストレッチピラティス

講師 大野 絵梨さん

1回目

5/8

(金)

ボールでマッサージ

参加費

1000円

(全3回)

2回目

5/22

(金)

バンドでストレッチ  
&エクササイズ

定員

成人8名

(先着)

3回目

6/5

(金)

骨盤位置確認で  
骨盤安定&体幹強化

時間

10:00

~11:00

からだの凝り・運動不足解消におすすめプログラム

申込み

4/17(金) 10:00~より電話またはHP  
045-371-3794

西谷地区センター(指定管理者:一般社団法人保土ヶ谷区区民利用施設協会)