


どなたでも参加OK！お子さんと一緒でも大丈夫！





健康のための


ピラティス教室

1回1,000円

日時  毎週金曜日 19:00-20:00

場所  小樽市総合体育館

対象  どなたでも参加可能

持ち物  ヨガマットor大きめのバスタオル
運動できる服装、汗ふきタオル
飲み物

講師紹介


杉山 あすか

姿勢を直したい、何か運動を
始めたいなど、誰でも参加で
きる内容になっています。
皆さんにお会いできるのを楽
しみにしています。

お気軽にお
問い合わせ
ください

お申し込み・お問い合わせ

小樽市総合体育館

 0134-33-3710

シンコースポーツ北海道(株)