

初心者の方の

# はじめてのピラティス



はじめての方でも安心して受講できます！

## ■日時

毎週月曜日(祝日除く)  
13:00~14:00

## ■料金・定員

全10回コース 5,000円  
定員:25名(先着順)

## ■場所

東部在宅福祉センター  
多目的ホールにて

## ■持物

ヨガマット  
飲み物、タオル 等

◆講師：Sakura



東部在宅福祉センター・東老人福祉センター