

平成29年 沼ノ端コミセン 生涯学習 後期講座
追加募集 申し込みは直接コミセン窓口まで

シェイプアップ ピラティス



★ピラティスで体幹シェイプアップ！普段は使わない筋肉を使うことでキレイで健康的な身体づくりを目指しましょう。

日 程:10月3日・17日・24日・31日
11月7日・14日・21日・28日
(火曜日) 全8回

時 間:19:00~20:30

参加費:1,800円

定 員:28名(定員になり次第〆切)

締切り:9月30日

※キャンセルは9月30日まで

持ち物:動きやすい服装、
大判バスタオル又はヨガマット、
水分補給用飲料

講 師:山下 千鶴

お申込み:沼ノ端コミュニティセンター
〒059-1305 苫小牧市沼ノ端中央4丁目10-16 ☎
0144-57-5560
主催:沼ノ端コミュニティセンター 指定管理者 NPO法人
ワーカーズコープ