

ピラティス & 顔ヨガ

1 / 16 ・ 30 ・ 2 / 6 (いずれも金曜日)
午前10時～11時30分

内容 ピラティスで体幹を鍛えて、
顔ヨガで表情筋をほぐして
みませんか？



対象	一般成人		
定員	12 人(先着順)	費用	無料
講師	永塚 真由美 さん (BESJ 認定ピラティスインストラクター) (AJYA 認定ヨガインストラクター) (高津文美子式フェイシャルヨガ認定アドバンスインストラクター)		
持ち物	ヨガマット、手鏡、水分補給用の飲み物、上履き		
申込方法	<u>12 月 16 日(火)午前 9 時から</u> <u>矢中公民館へ(電話申し込み可)</u>		