



ピラティス de コアトシ

～今よりもっと美しく♪若々しく♪～

ピラティスは腰痛や肩こい等を解消できる他、インナーマッスルが強化され姿勢が美しくなります。ぜひ体験版としてご参加下さい
講師は「学びあい・つたえあい」西澤愛子さんです

9 月 21 日(金)

富士中央店コミュニティルーム

① 10:00～11:30

② 12:30～14:00

募集人数：①②共各 15 名(応募者多数の場合抽選)

参加費：無料 一時保育：なし

持ち物：ヨガマット(できれば、大判バスタオルでも可)

水分補給用ドリンク、汗拭きタオル

締切日：9 月 6 日(木)正午

※ 運動のできる服装でご参加ください!



お申込み・お問い合わせ先・受付時間(月～金 9:30～17:00)

しずおか県本部 0120-71-8107 東部事務所 0120-71-0856

検索

ユーコープ東部 3



生活協同組合 ユーコープ

