

やさしいピラティス教室2



体幹の筋肉を動かして、からだの不調を克服してみませんか？

日時:7月31日～9月11日(8月14日を除く毎週木曜日全6回)
午後7時30分～8時30分

※申込締切日7月17日(木)

講師 土江由紀さん
定員 20人
服装 運動のできる服装(裸足で行います)

受講料 500円(6回分)
会場 勤労青少年ホーム
2階軽運動場
持ち物 タオル・飲み物

※申込少数の場合は開催しないことがあります。



ホームページ

■ お申込み・お問い合わせ

小千谷市勤労青少年ホーム

愛称

ホットプラザ

所在地 〒947-0005 小千谷市旭町13番8号
電話 0258-82-8510 開館時間 午前9時～午後9時
H P 小千谷市勤労青少年ホーム 検索

E-mail kinro@city.ojiya.niigata.jp
X https://twitter.com/ojiya_kinro