

～ビギナーのための～

ENJOY ピラティス

日にち 11/11～12/16 毎週水曜日
時間 PM7:00～8:00
場所 弘前市民体育館・フィットネスルーム
募集人数 各回10名
参加料 各回500円(保険料含む)
全6回コース 2500円

講師 小山内 友美
☆ ピラティスインストラクター
☆ TTPマットピラティスベーシック
☆ 日本コアコンディショニング協会ベーシック

お申込み・お問い合わせ 弘前市民体育館 0172-36-2515



公益財団法人
弘前市体育協会

Hirosaki City Amateur Sports Association