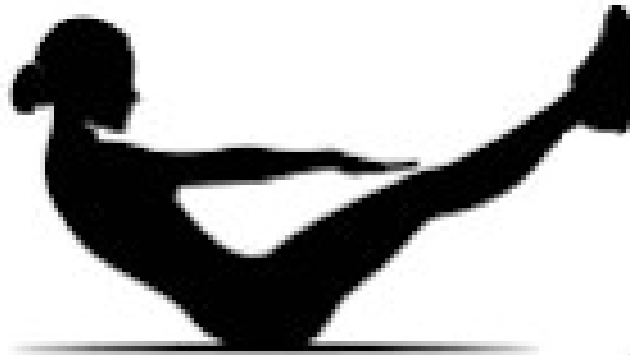


ピラティス(10回コース)



ピラティスを身近に

不安を自信に変える一歩

PILATES



日時 令和8年4月15日(水)～7月1日(水)
(4/29・5/6を除く10日間) **18:00～19:00**

定員 15名 (下記電話番号にお申込みください)

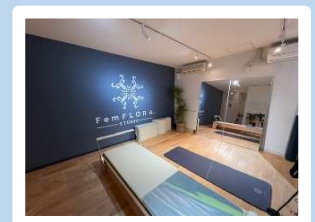
会場 横須賀市産業交流プラザ 第4会議室

講師 桐ヶ谷 拓 氏

(理学療法士・ピラティススタジオ「FemFLORASTUDIO YOKOSUKA」代表)

持ち物 ヨガマット・タオル・飲み物

参加費 7,000円(10回)



内容

理学療法士でもある経験豊富なインストラクターと共に、正しい体の使い方を学び、しなやかで力強い身体を手に入れることで、アクティブな毎日をサポートします。



お問い合わせ：横須賀市産業交流プラザ

電話：046-828-1630

メール：sanpla@c-linkage.co.jp

住所：〒238-0041 横須賀市本町3-27 ベイスクエア横須賀一番館3階

<http://www.yokosuka-sanpla.jp/>