

ピラティス教室

一日体験会

女性に一番多い悩み腰痛と肩こりです。
育児や日々の姿勢を見直して痛みを緩和して、歪みを整えましょう。
通年で月に一回開催しています。
今回は無料で体験できるチャンスですので、ぜひ体験してみてください。

日時・・・令和5年**6月28日**(水)

10:30~12:00

講師・・・寺嶋美咲さん

ピラティスインストラクター・理学療法士

場所・・・淀見童館

参加費・・・無料

持ち物・・・大き目のバスタオル・飲み物(水分補給)

汗拭きタオル・動きやすい服装



※申し込み・お問い合わせは淀見童館まで。

※大人のための参加も可能です。お知り合いの方にもお声かけ下さい。

淀福祉法人 **京都市淀見童館**

開館時間：午前10時～午後6時30分 休館日：日曜・祝日・年末年始
〒613-0904 京都市伏見区淀池上町131-1
Tel. 075-631-7015 e-mail yodo@kyo-yancha.ne.jp

