

参加無料

# マットサイエンス 体験イベント

マットサイエンスとはピラティスとヨガを組み合わせた  
マットエクササイズです。

体幹の意識を深め、強化することで身体を安定させる  
筋肉を作ります。

どなたでも取り組める初心者向けのプログラムです。  
この機会に体験しませんか・・・！？

日 程 \* 12月14日 (土曜日)  
時 間 \* 10:30~11:45  
場 所 \* 西ふれあいセンター  
3階 ふれあいホール  
定 員 \* 30名  
講 師 \* 安井 貴子 先生  
締 切 \* 12月4日 (水) 必着

