



参加費無料
先着20名

体がしなやかになる！ 体幹トレーニング

日時：10月25日(金) 18:30~20:00

場所：るり色ふるさと館 2F 研修室
(うきは市吉井町983-1)

◇◆◇◆◇◆お水とタオルをご持参ください◆◇◆◇◆◇

ヨガやピラティスなど、全ての運動の基本となる動きをお伝えします。

その基本がレベルアップへとつながります！

講師：平井 大輔 先生

ヨガインストラクター
身体機能改善指導者、セラピスト



ご予約は
こちらから



お問い合わせ

うきは市男女共同参画センターだんだん

☎0943-77-2661

(託児のご予約も受け付けてます)



◆◆◆◆◆◆申込締め切りは10月15日(火)まで◆◆◆◆◆◆