

岐阜市青山青少年会館

秋の青年向け講座

大人の方(高校生以上)を対象に、「秋の青年向け講座」を開催します。
ご自身のリフレッシュタイムにしましょう。ご参加をお待ちしております！

ピラティス講座



体幹を鍛え
バランス感覚を向上させて
姿勢改善

11月2日(日) 14:30~15:30

講師 山口 麻梨菜 先生

会場：青山青少年会館

定員：15名 参加費：50円（保険料）

持ち物：ヨガマットまたは大きめのバスタオル



9月15日(月)~10月7日(火)に
右QRコードよりWebで申込みください。

