

ピラティス レッスン

令和7年

6/17 (火)

10時～12時

申込は
6/5 (木) から

ピラティスを知り
身体と心をほぐしましょう！

- 場所 常盤地区公民館
- 対象 興味のある方
- 定員 25名(先着)
- 参加費 100円(保険代)
- 持ち物 ヨガマット
水筒・タオル
動きやすい服装



講師 藤田 美世 氏
(ピラティスインストラクター)

★お申込は来館・お電話にて★

桜台市民センター・常盤地区公民館

岸和田市下松町4丁目17番1号

TEL 428-9229 (月・祝除く9時～17時)