

【ピラティス講座】

講師：坂本美紀さん(ファンクショナルローラーピラティスマスタートレーナー・
作業療法士)

日時：7/12 (土)・7/16 (水) 10:00~11:30

場所：文化体育館 2階 コミュニティルーム3

内容：フォームローラーを使った初心者向けのピラティスを実施。

参加：12日：13人 ・ 16日：14人

(講 座 の 様 子)



