

美活！身体もこころも整う

誰でも ピラティス

Mind

Body

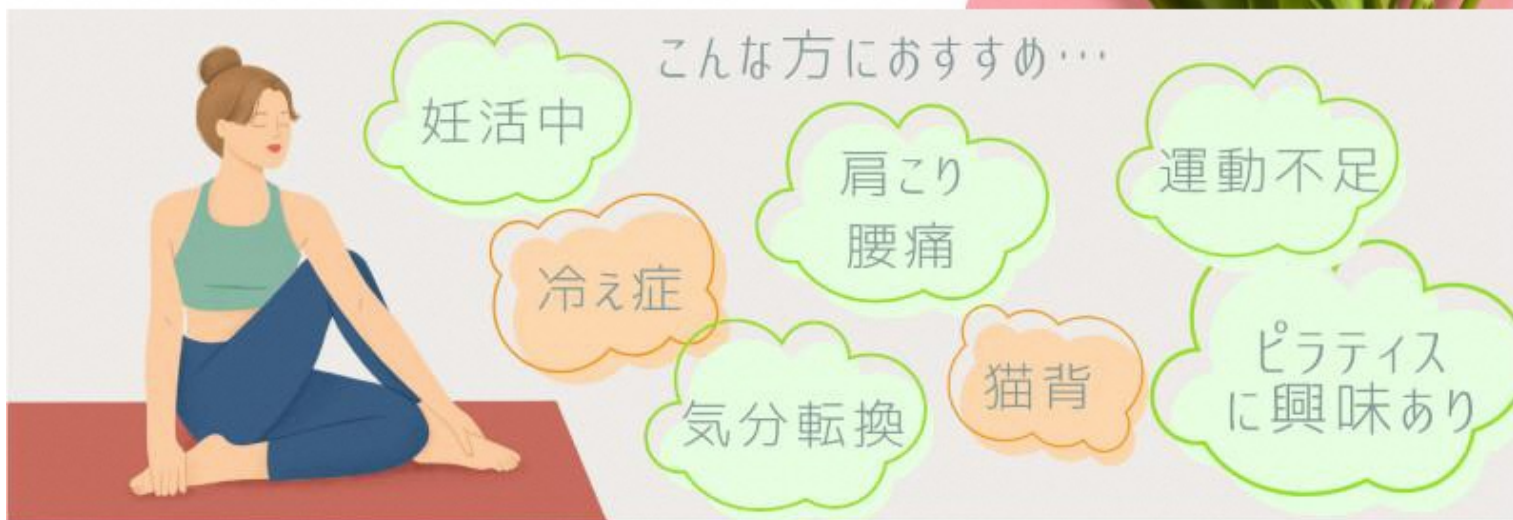
Life

2025年2月22日（土）
14：00～15：30

場所：サンフォルテ4F スタジオ

講師：ピラティスインストラクター

BLUE EARTH Satomiさん



※成人女性なら年齢問わずどなたでも参加できます

激しい動きはないので、運動不足の方も安心して参加できます

※当日は動きやすい服装でご参加ください（スタジオに更衣室あり）

※参加費無料・託児なし

※ヨガマットは準備してあります

富山県女性健康相談センター・不妊専門相談センター
富山市湊入船町6-7 サンフォルテ2F

ご予約お問合せは ☎ **076-482-3033**

火・木・土9：00～13：00/水・金14：00～18：00

