



ピラティス 体験

インナーマッスルを鍛えて、腰痛改善しませんか！

- 開催日 : 令和8年8月25日(火)
- 会場 : 上菅田笹の丘コミュニティハウス 会議室1・2
- 時間 : 10:00~11:15
- 定員 : 12名程度(事前申込)
- 参加費 : 500円
- 対象 : 一般成人向け(性別、年齢を問いません)
- レベル : どなたでも大丈夫です
- 持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、バスタオル、タオルなど
(ヨガマットはコミハで用意いたしますが、お持ちの方はご持参ください。)

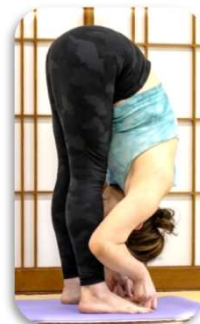
内容紹介

優しく見える姿勢が多くありますが、実は地味に効果があり、インナーマッスルを鍛えることが出来ます。インナーマッスルが使える事で、腰痛改善に繋がると言われています！

講師紹介



ユキエ先生



当館で開催する自主
事業HPのリンクです

お電話又はコミハ窓口でお申込みください
電話 045-381-8810

上菅田笹の丘コミュニティハウス
横浜市保土ヶ谷区上菅田町134-1(上菅田笹の丘小学校南門内)
開館時間 月~土曜9:00~21:00、日曜・祝日9:00~17:00
7~8月の休館日:7/21(火)、7/31(金)午前中、8/17(月)