

大人バレエストレッチ& ピラティス講座

令和6年 **10月2日、16日、30日** (隔週水曜日)

各日10:00~11:30 ※全3回



- 【内容】 年齢を問わず楽しめるバレエストレッチ&ピラティス講座開催します
- 【服装】 動きやすい服装
- 【持物】 ヨガマット (お持ちでない方はバスタオル) 水筒 (水分補給用)
- 【場所】 プラザイースト3階 フィットネスルーム
- 【講師】 神田 日菜 (かんだ ひな)氏
- 【対象】 市内在住・在勤・在学の方
- 【定員】 25名
- 【参加費】 1,500円
- 【申込方法】 さいたま市生涯学習システムWEB申込 (<https://gakushu.city.saitama.jp/>)
締切日: 令和6年9月18日(水) 応募者多数の場合は抽選