



大人バレエストレッチ & ピラティス講座

Strengthen Your Mind & Body!

10月15日、10月29日、11月12日

(隔週水曜日)

各日10:00～11:30 ※全3回

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)先生

- 【内 容】 年齢を問わず楽しめるバレエストレッチ&ピラティス講座を開催します
- 【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)
- 【対 象】 市内在住・在勤または在学の方
- 【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】 9月22日(月) 応募者多数の場合は抽選

