

なかのウェルネスJAPANメソッド

心身ともに健康で元気に楽しめるサステナブルプログラム

あ・お・ぞ・ら AILATES

ピラティス

2025

10月 22日(水)・

11月 5・26日(水)

9:30 ~ 10:30

金額：おひとり 1回 1,200円

※当日申込時にチケットをご購入ください。

場所：1Fテラスデッキまたは、雨天の場合は屋内 定員20名

予約後キャンセルの場合は、当日までに必ずご連絡ください。

内容：ピラティス レッスン

電話予約

OK

「心と体を整え、一人一人が強くしなやかに生きる」

担当講師 PROFILE

横関 陽香(KIYOKA YOKOZEKI)

ピラティス担当インストラクター

産業カウンセラー



中野区立総合体育館