

# ピラティス

姿勢を整えて、  
見た目年齢マイナス10才!



9月11日(金) 25日(金)  
午後1時30分~3時30分  
セシオン杉並 体育室



講師：植吉 紘子 氏

定員：20名(抽選)

費用：各回100円

※長寿応援対象事業



## 《申込方法》

往復ハガキにて①講座名②お名前③ご住所  
④電話番号⑤年齢 また返信用宛名にご住所・  
お名前をご記入の上、下記までお申込ください。

※ 8月27日(木)必着

＜申込・問合せ先＞

高円寺地域区民センター協議会  
〒166-0011 杉並区梅里1-22-32 セシオン杉並  
電話 03-3317-6614

