

新発寒地区センターR6区民講座



～ピラティス講座～

◆ピラティスは日常生活ではなかなか鍛えることのできないインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整え、姿勢を改善します。一緒にピラティスしてみませんか？

日時 9/18. 10/2. 10/16. 10/30. (水) 全4回

AM10:00～AM11:00

受講料

2,000円

場所

新発寒地区センター
集会室AB

申込開始日

9月11日(水)午前9時から
窓口か電話にて募集開始

持ち物 運動しやすい服装で 飲み物 汗拭きタオル 敷物(ヨガマット、タオル等なんでもOK)

対象

15歳以上の方

講師

ピラティスインストラクター 上田 加代子氏 定員 16人

※駐車場が狭いので、受講の際には公共の交通機関をご利用ください

会場 申込先: 新発寒地区センター TEL 684-5571