

新発寒地区センターR7区民講座



～春のピラティス講座～

◆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 6/3. 6/10. 6/17. 6/24. (火) 全4回

13:00～ 14:00

受講料 2,000円

場所 新発寒地区センター
1F 体育室

申込開始日 5月22日(木)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