

＼大人気！／

姿勢改善 ピラティス講座

インナーマッスルに働きかけ、姿勢の改善や体幹の安定を目指します。呼吸と動きを連動させることで、心身のバランスも整っていきます。



講師 長田 千絵美 さん
(ピラティスインストラクター)

【日 時】 11月14日(土) 10時00分～11時00分

12月 5日(土) 13時30分～14時30分

【場 所】 やまゆり館 ホール

【内 容】 ピラティスの基本動作を丁寧に学びながら、身体の使い方や呼吸法を身につけていく講座です。

【対 象】 16歳以上で運動制限のない方※通院中の方は、事前に主治医にご相談ください

【持 ち 物】 汗ふきタオル、飲み物(水分補給)、動きやすい服装、
ヨガマット(お持ちでない場合は、トレーニングマットを貸出します)

【定 員】 各日20名(先着順)

【受 講 料】 無料

【申込方法】 下記申込書を窓口にお持ちください

【受付期間】 10月1日～受講希望日の前日まで

開館時間は、毎週火曜日～日曜日、祝日 9時30分～21時00分

※10月13日、11月24日は休館日のため受付しておりませんので、ご注意ください

要 予 約 !



お申込・お問合せ先：地域福祉センター やまゆり館(かすみがうら市下稲吉2423番地9 ☎029-832-5601)

ピラティス講座 申込書

受 講 希 望 日	11月14日(土) ・ 12月 5日(土)	※ ^{マル} ○をつけてください	
氏 名		連 絡 先	
ヨ ガ マ ッ ト	あり(持参可能) ・ なし(貸出希望)	※ ^{マル} ○をつけてください	