

『ピラティス入門』(全3回)

♥ 呼吸と動きのピラティスで“整うカラダ”をはじめよう！♥

～1週間の疲れをリセット♪「**ブレない自分**」を**育てる時間**を過ごしませんか～



体幹を強くする『ピラティス』を取り入れた、すべての年齢の方々が行えるエクササイズです。実技を中心に行います！楽しく学びましょう！！

令和8年1月25日、2月1日、8日



*日曜日／午前10時～11時30分



場所 蓼田市中央公民館 研修室

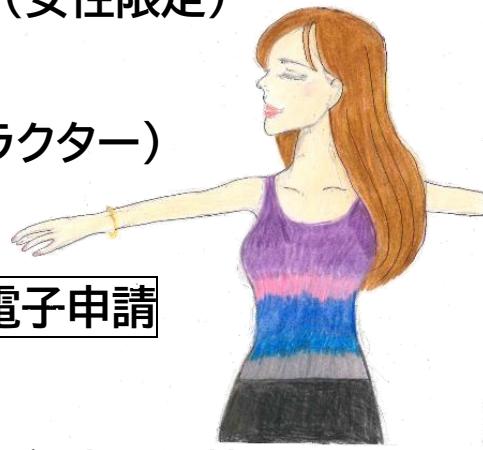
対象 市内在住、在勤、在学のかた（女性限定）

講師 岡田 恵美子 先生

(YPSI ピラティスインストラクター)

定員 20名(多数抽選)

申込 1月9日(金) 必着までに **電子申請**



または **往復はがき**に、

①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号
を明記し中央公民館へ。

※動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(又は厚手タオル)

お申込み・お問い合わせは→



〒349-0111

蓼田市東6-1-8

蓼田市中央公民館

TEL 048-769-2002

