

市民大学・健康学科

『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 蓮田市中央公民館 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
蓮田市東6-1-8

蓮田市中央公民館
TEL 048-769-2002

