

新発寒地区センターR7区民講座



～秋のピラティス講座～

◆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 11/4. 11/11. 11/18. 11/25. (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 10月23日(木)午前9時から
窓口か電話にて募集開始

持ち物 ヨガマット又はバスタオル 飲み物 汗拭きタオル

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

○申込後受講日前日までに地区センター窓口まで受講料のお支払いをお願いいたします。

会場 申込先: 新発寒地区センター TEL 684-5571