新発寒地区センターR8 区民講座

～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 4/28. 5/12. 5/19. 5/26.(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 4月14日(火)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