

美開脚メソッド&ピラティス講座

日時

- ① 5月26日(水)
 - ② 6月2日(水)
 - ③ 6月9日(水)
- 全3回 10:00~11:30



日々の暮らしの中で、「心とからだ」のバランスを崩していませんか？

からだの構造を整え、柔軟性や姿勢が短時間で変わる方法や、体幹やインナーマッスルを鍛える全身運動を学び、「心とからだ」をほぐして、自分らしく輝く女性を目指しましょう。

	日程	内容
①	5月26日(水) 10:00~11:30	一瞬で身体が柔らかくなる美構造開脚システム
②	6月2日(水) 10:00~11:30	体幹やインナーマッスルを鍛えるピラティス
③	6月9日(水) 10:00~11:30	

■場所：那須烏山市南那須公民館 多目的室
(那須烏山市岩子6-1)

■対象：市内在住または在勤の女性 先着12名

■費用：無料

■持物：ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装
※ヨガマットの貸出有り(先着5名)

■お願い：参加の際は、事前の検温・マスク着用にご協力ください。

■申込：4月17日(土)~5月1日(土)の午前9時~午後5時に、電話等で烏山公民館にお申込みください。

*原則、個人ごとにお申込みください。

友人・家族と併せてお申込みいただく場合、必ず相手の了承を得てからお申込みください。

*複数回開催の講座は、全回受講できることを前提にお申込みください。

都合により欠席する回がある場合は、申込時にお伝えください。

*講座の参加希望者が極端に少ない場合は、実施できない場合があります。

講師

美構造開脚システムインストラクター
マットピラティスインストラクター
中嶋有希子さん

申込・問合せ先

烏山公民館 ☎0287-83-1412

※烏山公民館事務室は、毎週月曜日・第3日曜日・祝日・年末年始はお休みです。



その他の講座や最新情報は、烏山公民館 Facebook をチェック！→