

# 心と身体を整えるピラティス講座

日にち

- ① 5月10日 (火)
- ② 5月17日 (火)
- ③ 5月24日 (火)



日々の暮らしの中で、「心と身体」のバランスを崩していませんか？

身体の構造を整え、柔軟性を高める方法や、体幹やインナーマッスを鍛える全身運動を学び、「心と身体」をほぐして、日々の健康づくりに役立てましょう。

	日程	内容
①	5月10日 (火) 10:00~11:30	ピラティスの効用について・基本のエクササイズ
②	5月17日 (火) 10:00~11:30	姿勢や骨盤を整え、体幹やインナーマッスを
③	5月24日 (火) 10:00~11:30	鍛えるエクササイズ

- 場所：南那須公民館 多目的室（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、フェイスタオル、

講師

中嶋有希子さん  
(マットピラティスインストラクター)

テニスボール2個、飲み物、動きやすい服装  
※ヨガマット、テニスボールの貸出有り（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2日(土)~16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。  
\*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。

申込・問合せ先

烏山公民館 ☎0287-83-1412

※烏山公民館事務室は、毎週日曜日及び月曜日、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！→