

体を整えるピラティス教室

日にち

- ① 10月 3日 (土)
 - ② 10月10日 (土)
- 全2回

「ピラティスは初めて」という方におすすめ！
姿勢や骨盤の歪みを整え、
疲れにくいしなやかな身体づくりを
目指しましょう！！



	日程	内容
①	10月 3日 (土) 10:00~11:30	体幹(コア)を中心に全身のインナーマッスルに働きかけ、姿勢や柔軟性、バランス感覚の向上、腰痛や肩こりの改善を目指す。
②	10月10日 (土) 10:00~11:30	

- 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人 先着10名程度
- 費用：無料
- 持物：ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具
- 申込期間：9月3日(木)~16日(水)
- 受付時間：午前9時~午後5時(時間厳守)
電話、または右のQRコードからお申込みください。

講師

砂田 貴子 さん

(日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー)



*先着順とします。

*申込者が少ない場合は、実施できないことがあります。

申込・問合せ

烏山公民館 ☎0287-83-1412