

☆+目指せ**美ボディ**+☆  
**ピラティス講座(全3回)**

ピラティスは医学的にも認められているリハビリ効果のあるエクササイズです。  
インナーマッスルを鍛えてウエストシェイプしませんか？



【第1回】**10月 3日** (金)

【第2回】**10月10日** (金)

【第3回】**10月17日** (金)

【時間】15:15~16:00

【場所】もりんぴあこうづ  
3階 スタジオ2

【参加費】1,500円 (全3回)

【持ち物】ヨガマット  
(バスタオルでも可)

フェイスタオル

フタ付き飲み物

【定員】12人 (先着順)

【対象】成人

※未就学児のお子様とのご参加はご遠慮ください。



講師 **松田 顕子**

●ポールスターマットピラティス  
認定インストラクター

●正看護師

●フローズローヨガ  
インストラクター

【申込み方法】

参加費を添えてインフォメーションカウンターに直接お申込み下さい。

※参加費納入後、講座途中での一部休学または初回から数回目の受講で辞退された場合、  
参加費の返金は出来かねますのでご了承ください。

【主催・申込み・問合せ先】

成田市公津の杜 4 丁目 8 番地 公津の杜コミュニティセンター

電話▶0476-27-5252 FAX▶0476-27-5353

E-mail▶info-kozu@morinpiakozu.jp

