ピラティス
体験講座
（全３回）

リハビリから始まったピラティスは、最近話題の「インナーマッスル」を鍛える事で、疲れ知らずの体を作るエクササイズです。
怪我をした人や、年配者でも、体に負担をかけずに筋肉を鍛えられるよう考えられているので、どなたでも安心して楽しめます。

開催日時
第１回４月２１日（木）
第２回５月１２日（木）　10：30～11：30
第３回５月２６日（木）
場　　所：公津の杜コミュニティセンター　３階　スタジオ２
参 加 費：1,500 円(500 円/回)
対　　象：成人（高校生以上）小さいお子さんがいらしても大丈夫！
募集人数：12 名
持 ち 物：ふた付飲み物・タオル・ヨガマット（バスタオルでも可）

◆申込み・お問合せ◆
参加費をそえて、もりんぴあこうづ１階インフォメーションカウンターにお申込み下さい。

※お申込みの際、ご記入いただいた個人情報は講座運営の目的のみに使用し、他の目的には使用致しません。

☆主催・申込み・お問合せ☆
公津の杜コミュニティーセンター
〒286-0048　千葉県成田市公津の杜 4-8
℡：0746-27-5252　FAX：0476-27-5353
E-mail:info-kozu@morinpiakozu.jp

もりんぴあこうづ
Morinpia Kozu

インストラクター：TAKAKO
様々なダンスやモデルの経験から姿勢の大切さを実感。
ピラティスのインストラクターの資格を取得。
現在３児の子育て中。