

体験やさしいピラティス

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。スポーツ選手やバレリーナ、ダンサーなど色々な方が体幹トレーニングの為に取入れています。姿勢を整え、バランス力も向上します。

【第1回】 11月29日（金）

【第2回】 1月24日（金）

【第3回】 3月21日（金）

■時間 15:15～16:00

※15:00に会場前にお集まりください

■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 500円（1回）※当日お支払ください

■持ち物 バスタオル・ハンドタオル・フタ付き飲み物

■定員 15人（先着順）

■対象 高校生以上 ※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
- フリースローヨガインストラクター



■申し込み方法■

①講座名「ピラティス〇日」、②住所、③氏名（ふりがな）、④年齢、⑤電話番号・FAX番号を明記し、インフォメーションカウンターに直接または電話・FAX・E-mailにてお申し込み下さい。

※FAX・E-mailでお申し込みの方には、確認のため受理したことをお知らせいたします。お申し込み後4日を過ぎても返信が無い場合はご連絡下さい。

（受理の返信が迷惑メールに振り分けられることがあるようです。）

■申込み・問合せ先■

〒286-0048 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

公津の杜コミュニティセンター