

# ピラティス講座



フォームローラーをつかってはじめての「ピラティス」してみませんか？

参加無料

7/ 8 水

12 日

10:00~11:30



妊娠38週目以降の方は、講座への参加をお断りしています。



定員：15名

ピラティスで  
**姿勢改善！**



定員：15名

ピラティスで  
**体力up！**

※ 1日のみの参加、2日間の参加、どちらも可能です。

会場

吉野ヶ里町  
文化体育館 コミュニティホール3

講師

崩中 和貴 さん

・理学療法士  
・ファンクショナルローラー  
ピラティスアドバンスインストラクター

持ち物

ヨガマット・飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

申し込み

電話・申し込みフォームよりお申し込みください。

【申込期間】 6/8(日) 8:30~7/6(日)12:00

【お問い合わせ】吉野ヶ里町東脊振公民館

TEL：0952-52-3499

mail：kouminkan@town.yoshinogari.lg.jp

申し込みは  
こちらから

