

コホミン

火曜日 夜19時から ピラティス講座 (前期)

今年もやります。コホミンの人気講座。

インナーマッスルを使って体幹部を鍛え姿勢矯正を行います
カラダの不調を改善しましょう



<< 開催日程 >>

4月 8日(火)・22日(火)
5月 13日(火)・27日(火)
6月 10日(火)・24日(火)
7月 8日(火)・22日(火)

すべて夜19:00~20:15

ピラティスは初めて、運動が苦手な方も安心してご参加下さい。ヨガマットはコホミンのものを使います。各自でご準備されてもかまいません。

対象 どなたでも (全日程参加できる方) 先着15名

会場 コホミン (湖北地区公民館) 和室

費用 1回500円 (参加当日お支払いください)

申込方法 3月16日(日) 9:00より
右のQRコードから申込

湖北地区公民館 (コホミン)

〒270-1122 我孫子市中里81-3

TEL: 04-7188-4433 FAX: 04-7188-7720



講師: 佐々木務代 氏
ピラティスインストラクターとして
柏、流山、松戸、我孫子市にて活動
マットピラティス、シニア向け椅子
ピラティス等...年齢に関係なくど
なたでもご参加頂けるピラティス
クラスを指導