

コホミン 夜19時から の ピラティス講座



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 >>

9月 5日(木)・12日(木)・19日(木)
10月 1日(火)・8日(火)・15日(火)
11月 5日(火)・12日(火)・19日(火)
12月 3日(火)・12日(木)・17日(火)
1月 9日(木)・16日(木)・23日(木)

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20名

会場

コホミン(湖北地区公民館)第1学習室

費用

1回500円(参加当日お支払いください)

申込方法

8月1日(木)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)

〒270-012 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