

# 西区民センター 随時講座 受講生募集

体験講座

# やさしい

# ピラティス

簡単な動きと深い呼吸で心も体もリフレッシュ！

体を丁寧に扱って、毎日の癖で固まりがちな筋肉をまんべんなく使い、より若々しい体を作っていきます！



ピラティス…身体全体のバランスを整え、インナーマッスルを鍛えるエクササイズです。

- ◆日 時：7月6日(水) 9時20分～10時30分
- ◆場 所：西区民センター 3階和室
- ◆定 員：15名 (女性限定です)
- ◆参加費：800円 当日にいただきます。
- ◆講 師：土居 有香 REXIA 認定インストラクター  
FTP マットピラティスベーシックインストラクター
- ◆持 物：飲み物、バスタオル、(必要な方は)5本指ソックス
- ◆服 装：動きやすい服装 (※1階に更衣室があります)



お知らせ

H28年秋季から随時講座と同曜日同時刻に「やさしいピラティス」として定例講座を開講する予定です。

土居 有香 講師

申込み方法：5月6日(金)から窓口又はお電話にて先着順で受け付け開始

窓口 8:45～  
電話 9:00～

・・・お問い合わせ先・・・

(公財)神戸市民文化振興財団 西区民センター

〒651-2273 神戸市西区糀台5-6-1 (第3月曜休館日※祝日は開館) ☎ 078(991)8321

(公財)神戸市民文化振興財団は神戸環境マナー・コミュニティ(KEMS)の認証を取得し、環境保全に努めています。みんなの知恵(節電やグリーン購入)で環境にやさしい街に。

