

# 西区民センター 体験講座 受講生募集

全9回

# 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！

骨盤をしなやかに動かすことで、元気で  
若々しい体を作っていきます。肩こり・

腰痛などの不調や、姿勢の改善も目指しましょう！



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：4月19日、5月17日、6月7・21日

7月5・19日、8月2・30日

9月6日（予備日：9月20日）

全て水曜日 13時15分～14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）

◆受講料：10,800円

（※9回分・受講料は4月19日に10,800円をお支払いください。）

◆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



土居 有香 講師

お知らせ

H29年秋季から体験講座と同曜日に「やさしいピラティス②」として定例講座を開講する予定です。（時間は未定）

申込み方法：3月16日（木）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クラブ(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。

