

全10回
夜間クラス

ソフトピラティス

日常生活に必要な筋力を効率よく鍛え、背骨・骨盤等の支えを強化し、美しくバランスの良い体を目指します。基本のエクササイズ・呼吸法など丁寧にレッスンします。※女性限定



久米 彩末講師

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。

☆☆☆開講日等☆☆☆

講座日程 (全10回)		曜日	時間	定員	受講料	材料費	講師
11月2日	1月18日	木曜	19:00~ 20:15	15人	12,000円	希望者に斡旋 ボール代 1,000円 (初回にボールは 必要ありません。 当日ご説明します)	Pilates A-Light 主宰 Peak Pilates 久米 彩末
11月16日	2月1日						
12月7日	2月15日						
12月21日	3月1日						
1月11日	3月15日						

※予備日3月22日

- ◆場所：西区民センター 3階 和室
- ◆持参物：バスタオル、ハンドタオル、くつ下、飲み物
- ◆受付開始日：9月11日(月)
窓口 8:45~、電話 9:00~
お電話又は、窓口にて**先着順**で受け付けいたします。
- ◆受講料は講座初日当日にお支払い下さい。

~お知らせ~

H.30年春季から、
特別講座の**同曜日同時刻**
に、「ソフトピラティス」
として定例講座を開催
する予定です。



詳しくは西区民センター窓口又は、電話で下記にお問い合わせ下さい。

・・・お問合せ先・・・

(公財) 神戸市民文化振興財団 西区民センター

〒651-2273 神戸市西区靴台5-6-1 (祝日でない第3月曜日は休館) ☎ 078(991)8321

(公財) 神戸市民文化振興財団は神戸環境マナープロジェクト(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。

