

体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛える運動です。



ストレッチも多く取り入れ、寝た姿勢で行うので負荷が少なく、ゆったりと行えますよ♪

ソフトピラティス

～真っ白から初めてみよう～

★お気軽にご参加ください★

3/7 or 14 水
(どちらかお選び下さい)
15:30～16:45

場 所 葺合文化センター大会議室

参加費 500円

1コイン!
です

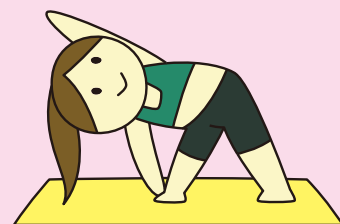
定 員 18名(女性限定)

持ち物 ・動きやすい服装・靴下
・ハンドタオル・飲物

【講 師】^{くめ あやみ}久米 彩未 Pilates A-Light 主宰 Peak Pilates

お知らせ

H30 春季から、この特別講座の同曜日、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。



お申込み方法

ご来館、又はお電話かFAXでお申込みください。
FAXの場合「ソフトピラティス」と書いていただき
ご希望の日程(7日か14日)と
①氏名 ②住所 ③電話番号 ④生年月日 をご記入下さい。

■ お問い合わせ／お申込み

ご来館:葺合文化センター窓口(神戸芸術センター 6F)

TEL:078-242-0414 FAX:078-261-0366

(公財)神戸市民文化振興財団 葺合文化センター

〒651-0055 神戸市中央区熊内橋通7-1-13 神戸芸術センター 6F(暫定本館)

<http://www.kobe-bunka.jp/facilities/fukai/>



(公財)神戸市民文化振興財団は神戸環境マネジメントシステム(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。

