

# ソフト ピラティス



～真っ白から初めてみよう～

10/18 or 25 水  
10:30～11:45

1コイン!  
です

場所 葺合文化センター 大会議室

参加費 500円

定員 18名(女性限定)

持ち物  
・動きやすい服装  
・ハンドタオル  
・靴下 ・飲物



【講師】 くめ あやみ 元劇団四季・Pilates A-Light 主宰  
久米 彩未 Peak Pilates Advanced Mat 認定インストラクター



大阪芸術大学舞台芸術学科ミュージカル専攻卒  
劇団四季アクターズスタジオ修了。ダンス歴17年。30代後半に引退。  
東京・静岡の芸能プロダクション関係の若手や大手フィットネスクラブにてピラティス・ヨガ・ベーシックバレエ・ジャズダンス・オリジナルエクササイズBody Creationを指導し、幅広い年齢層に好評を得る。2008年帰郷。  
関西にてPilates A-Lightを主宰し、プライベート・セミプライベートレッスンを展開中。

## 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(18日か25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。

## ■ お問合せ／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 兵庫県神戸市中央区熊内橋通7-1-13 神戸芸術センター 6F  
http://www.kobe-bunka.jp/facilities/fukiai/ (暫定本館)



(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。