

全5回
夜間クラス

スマイル ピラティス・ヨガ

ピラティス（動）とヨガ（静）の動きを組み合わせ、筋力を美しく整えます。シンプルな構成には、次へ繋がる要素が沢山つまっています。

心地よい動きで心も体も

リラックス&スマイル！ ※女性限定

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。

久米 彩未講師



☆☆☆開講日等☆☆☆

講座日程（全5回）	曜日	時間	定員	受講料	講師
7月4日	木曜	17:30~ 18:45	先着 15人 (中学生以上)	6,000円 (5回分)	Pilates A-Light 主宰 Peak Pilates 西区民センター定例講座 「ソフトピラティス」講師 久米 彩未
7月18日					
8月1日					
8月22日					
9月5日					

※予備日9月12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
- ◆受講料 6,000円は講座初日にお支払い下さい。
※受講料の入金後のご返金はいたしかねますので予めご了承ください。

～お知らせ～

令和元年 秋季から、
特別講座の**同曜日同時刻**
に、「スマイルピラティス・
ヨガ」として定例講座を
開催する予定です。

申込み方法 西区民センター窓口又はお電話にて先着順で受け付け中です！

詳しくは西区民センター窓口またはお電話で下記にお問い合わせ下さい。

・・・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 (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・KEMIS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。

