

北須磨文化センター体験講座

女性限定 強く美しいバランスのとれた体のために

ピラティス・ヨガ

ピラティスとヨガの組合せで、筋力を美しく鍛えましょう。

寝た姿勢・うつぶせ・横向き・四つん這い・立ち姿勢と
体位を変えて、運動やストレッチをしていきます。

強く美しいバランスのとれた体を目指しませんか？

初心者からゆっくりと始めましょう。 ~ミドルミセスにご好評

ワンコインの
体験クラス 2回

1回でも2回でも
お申込みいただけます。

日程

①12/2(木) 9:30~10:45

②12/9(木) 10:30~11:45

定員

各回15名

講師

Pilates A-Light 主宰
久米 彩未 先生

場所

北須磨文化センター
2階 柔剣道室



受講料

1回 500円

お申込み

11月2日から先着順

初回時持ち物

動きやすい服装、ハンドタオル、靴下、飲み物

お申込み先/お問合わせ先

※お申込みは、センター受付に直接か、お電話でも承ります。※第1・3・5(月)休館

北須磨文化センター TEL: 078-791-0840

〒654-0154 神戸市須磨区中落合 3-1-2