

西区文化センター
特別講座 受講生募集

スキマ時間にスッキリ!

全
6
回

ちよこつと ピラティス

基本的な筋力アップ運動とストレッチをしながら、
全身のバランスを整え、美しく・しなやかな身体を目指します。

55 分間のちよこつとした時間です!

お仕事帰りやお買い物の少し空いた時間に気軽に始めませんか!



◇日時 令和6年10月10、24日、11月7、21日
12月5、12日 (予備日12/26)

全6回、全て木曜日、18時00分~18時55分

◇場所 西区文化センター 3階 和室

◇定員 先着6名(欠員補充 定員12名のクラスです。※女性限定)

◇参加費 7,200円(※6回分・受講料は10/10に7,200円をお支払いください。)

◇講師 久米 彩未 Pilates A-Light 主宰

◇持ち物 動きやすい服装、靴下、飲み物、バスタオル(マット上に敷く)、汗拭きタオル
※ヨガマットはセンターにご用意しておりますが、ご持参頂いても結構です。

※令和7年1月~3月も同特別講座を開催の予定です。今回の講座の参加者は次期講座を優先で受講いただけます。

申込方法

9月7日(土)より窓口又はお電話にて先着順で受け付け開始

窓口 8:30~
電話 9:00~

お申込み・お問合せは

(公財)神戸市民文化振興財団 **西区文化センター**
(旧西区民センター)

〒651-2273 神戸市西区糀台 5-6-1

☎078(991)8321 第3月曜日休館(祝日の場合は開館)

●交通アクセス 市営地下鉄・市バス・神姫バス「西神中央駅」下車 徒歩約3分

