

女性限定

灘区文化センター 随時講座

はじめての ピラティス・ヨガ 体験講座

場 所 灘区文化センター4階 草土舎

受講料 ￥5,000(4回分) ※その他材料費実費
※現金でご準備ください

定 員 10名 ※定員に達し次第受付終了

持ち物 動きやすい服装・飲み物・ハンドタオル

※本講座では小ボールを使用した運動もいたします。ご自身でご準備いただくことになりますが、詳細は初回に説明します。

11/12・26
12/3・10

全4回 ※予備日12/24
各回10:30~11:45



呼吸のコントロールや心の集中、流れる動きを組み合わせたピラティスと、柔軟性を高めるヨガにて、美しくバランスの取れた姿勢を目指しましょう。

お申込みはこちら↓ 申込期間 10/14~11/5

灘区文化センター

TEL: 078-841-1711
9:00~17:00(休館日: 第3木曜日)



Pilates A-Light主宰
Balanced Body Comprehensive
Peak Pilates Advanced Mat

久米 彩末 先生

