

コホミン



金曜日 夜 19時からの ピラティス講座（後期）

コホミンの人気講座

インナーマッスルを使って体幹部を鍛え姿勢矯正を行います
カラダの不調を改善しましょう



<< 開催日程 >>

10月
31日（金）
11月
14日（金）・28日（金）
12月
12日（金）・26日（金）
1月
16日（金）・30日（金）
2月
13日（金）

すべて夜19:00~20:15

ピラティスは初めて、運動が苦手な方も安心して
ご参加下さい。ヨガマットはコホミンのものを使
います。各自でご準備されてもかまいません。

対象

どなたでも（全日程参加できる方）先着20名

会場

コホミン（湖北地区公民館）第1学習室

費用

1回500円（参加当日お支払いください）

申込方法

10月1日（水）9:00より
右のQRコードから申込

湖北地区公民館（コホミン）

〒270-1122 我孫子市中里81-3

TEL: 04-7188-4433 FAX: 04-7188-7720



講師：佐々木務代 氏

ピラティスインストラクターとして
柏、流山、松戸、我孫子市にて活動
マットピラティス、シニア向け椅子
ピラティス等…年齢に関係なくど
なたでもご参加頂けるピラティス
クラスを指導