

コホミン

木曜日 夜19時から ピラティス講座 (前期)

今年もやります。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



<< 開催日程 >>

4月	9日 (木)	・	23日 (木)
5月	7日 (木)	・	21日 (木)
6月	4日 (木)	・	18日 (木)
7月	2日 (木)	・	16日 (木)
8月	6日 (木)	・	20日 (木)

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 3月16日 (月) 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