

健やかに
美しく

健康づくり

ピラティス

ピラティスとは、リハビリの為に考えられた誰にでも安全に行えるトレーニングです。独特な呼吸法で体幹の深層筋(インナーマッスル)を意識しながら身体を動かします。ゆるやかな動きで体の内側からバランスを整えます。

講師 ピラティスセナさんより

令和3年1月20・27日、2月3・10日
午前10時～11時半 毎週水曜日 全4回

日時

対象

どなたでも 12人

☆新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をお願いします。☆

場所： アスパル富合（富合公民館）軽運動室 **富合公民館主催講座**

費用： 無料

持参物： 運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分補給飲料水

申込み方法： 往復はがきでお申し込みください。窓口持参の場合は郵便はがきを持参ください。インターネットでも12/9から受け付けます。応募多数の場合は抽選となります。



締切日： 令和3年1月14日(木) 必着



861-4151

往信

熊本市南区
富合町清藤四〇〇
富合公民館 宛

何も書かないで下さい。



000-0000

返信

申込者住所
申込者氏名 様

「講座名」

○氏名
(フリガナ)
○住所
○電話番号
○年代
○お住まいの校区

書き方

往復はがきの

申込み先・お問い合わせ 富合まちづくりセンター・公民館
〒861-4151 熊本市南区富合町清藤 400 TEL 357-4580