

主催：城南公民館

# 体幹を鍛える 簡単ピラティス

肩こり・腰痛を治すだけでなく、自律神経も安定させる、身体のバランスを整えるエクササイズです。

**1月24・31日 2月7・14日**  
**金曜日（4回） 午後1時30分～3時**

場 所：城南公民館 和室

対 象：どなたでも

定 員：10人（申込多数の場合、抽選です）

参加費：無料

申込締切：1月16日（木）

講 師：田中 裕子さん（フィットネスインストラクター）



**申込方法** 以下のいずれかでお申込下さい。

○文化センター窓口 普通はがきをお持ち下さい。

○往復はがき（締切日必着）  返信住所・氏名  往信 講座名・住所・氏名・年齢・電話番号

○熊本市城南公民館ホームページより

現在ご案内中の講座→よろず申請本舗希望講座→利用規約に同意→メールアドレス記入→送信

※受講に際し、公民館で配慮が必要な場合には、遠慮なくご相談ください。

（問い合わせ先）〒861-4214 熊本市南区城南町舞原 394-1  
熊本市城南公民館（火の君文化センター内）Tel 0964-28-1800