

植木公民館主催講座

初めてのピラティス教室

ピラティスは、初心者の方や体がかたい方でもはじめやすく、様々な効果が期待できる魅力的なエクササイズです。呼吸法、正しいフォームなどを身につけ、筋力アップ、姿勢改善、運動不足解消につなげていきませんか。初心者向けの講座です。

- 日 時 令和7年9月 11日、18日、25日（毎回木曜日）
＜全3回＞
- 時 間 10時00分～12時00分
- 実施場所 植木文化センター 視聴覚室
- 講 師 平田 亜希子 先生（熊本ヨガ講師）
- 募集対象 どなたでも 15人
- 参加費 無 料



申込締切り 8月28日（木）

＊ 申込み多数の場合は抽選になります。

＊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。

申 込 方 法

① 文化センター窓口

85円（新料金）の郵便ハガキ1人1枚ご持参ください。
（表面に申込者の住所・氏名を記入）

②往復はがき（締切日必着）170円（新料金）

返信：住所・氏名

往信：講座名・住所・氏名・年代・電話番号

③インターネット

熊本市HP→「植木公民館」で検索→「主催講座案内」から申込み

植木公民館ホームページはこちらから



申込み及び問合せ先

植木まちづくりセンター・植木公民館（植木文化センター内）

〒861-0136 熊本市北区植木町岩野238-1

TEL (096) 272-6906