

初めてのピラティス

～しなやかに動ける身体を目指すセルフケア～

無料



6/18 (火)・6/25 (火) 全2回

10:45 ~ 12:15

筋膜リリースを体験し、骨格を本来の位置に戻していくセルフケアとインナーマッスルの鍛え方を学びます。マットをご用意いたします。ご自分のマットを使用したい場合はご持参ください。

●場 所 高浜公民館 講堂

●対 象 成人

●定 員 15人 (応募多数の場合は抽選となります)

●持ち物 飲み物、手ぬぐい

●講 師 ピラティス、ヤマナ、ボディワークトレーナー
高橋 弘子 先生 (高浜公民館サークル ピラティス&ヤマナ)



申し込み 6/2(日)~6/10(月)

(応募結果については11日以降順次ご連絡いたします。)

●窓 口 高浜公民館 9時~17時の間 美浜区高浜 1-8-3

●電 話 043 (248) 7500

●メール oubo.takahama@ccllf.jp

メールの場合はこちらのQRを読み取ってください→

