

はじめてのピラティス

新しいことをはじめたくなる季節！
サークル「ピラティス・カフェ」のメンバーと一緒に
筋力・柔軟性アップに効果的なピラティスを体験しませんか。

2025年

4月18日[金]、5月16日[金] 全2回

10:00～11:30

会場：花園公民館 和室

対象：成人

定員：10人 抽選

参加費：無料

持ち物：ヨガマット、フェイスタオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

講師：「ピラティス・カフェ」サークル講師



【申込方法】

受付期間 4月2日（水）～4月8日（火）

いずれかの方法でお申し込みください。

応募多数の場合は抽選となります。

① 電話、窓口

受付時間 9:00～17:00

抽選後、当選者のみにお電話にてご連絡します。

② 申込フォーム

花園公民館ホームページよりお申し込みください。

申込最終日の受付は17時まで。それ以降フォームでは申込みできません。

抽選後、当落に関わらずメールにてご連絡します。



花園公民館
ホームページ