

# ピラティス講座

エクササイズの実行方法、呼吸法、姿勢など説明を交えながら、ピラティスの基本となる動きを中心に体づくりを目指します。姿勢を改善しながら、肩凝り、腰痛の解消につなげます。

動ける体をつくる事で日常生活を快適に過ごしましょう。

## 講師 宮崎 栄子 先生

日 程 7月2日、9日、16日、23日、30日

8月6日 毎週木曜日 全6回

時 間 午後7時30分～8時30分

場 所 中央公民館 210 体育室

定 員 市内在住の方 20名

受講料 無料

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

飲み物、汗拭きタオル

### お申し込み

6月15日(月)午前9時から

6月17日(水)午後5時

※申し込み多数の場合は抽選。定員に達しない場合は期間延長



お申し込み・お問い合わせ  
中央公民館 電話 22-2691