

回覧

平城公民館

健康づくり教室

「ピラティス」

ピラティスは、体幹やインナーマッスをきたえて、バランスのとれた体にするを目的に、誰でも取り組めるエクササイズです。胸式呼吸で筋肉の動きをコントロールして、姿勢を改善していきます。

19:00～20:00

自分に合った体の使い方や心地よさを意識して、楽しく動きましょう！

参加料 300円 (1回)

ヨガマット・タオル・水をご持参ください。
マットのない方は申込時に、お伝えてください。
動きやすい服装でお越しください。
お電話で申込みください。先着16名まで

あなたらしく
楽しみませんか



写真やイラストはイメージです。ミニボールを使います。

第4回



中止します

2/1(火)

申込締切：1月25日(火)

第5回



3/1(火)

申込締切：2月22日(火)

第6回



4/5(火)

申込締切：3月28日(月)

平城公民館

TEL 0895-72-1011

住所//愛南町御荘平城2123-1

講師 吉良恭子 (宿毛市)

【資格】JPA認定マットピラティスイ
ンストラクター・JPA認定マシンピラ
ティスイストラクターほか

