



ピラティス教室



ピラティスとは・・・

年齢や健康状態に関わらず、**誰にでも安全**に行なうことができ、**肩こりや腰痛症などを根本から改善**していきます。
姿勢の改善へとつながり、身体のパフォーマンスを向上させたり、**ケガの予防に大きな効果**が期待できるようになります。

開催日	1月 27日 (土)
時間	19:00~20:00
料金	大人 500円 中学生 100円
定員	先着 25名
場所	紫雲の郷 体育館
講師	古川 裕美 様

申し込み受け付けは
平成29年12月22日よ
り開始いたします。

経歴【クラシックバレエ、モダンダンス、コンテンポラリーダンスを学び、
県内外の公演や舞踊フェスティバル等に多数出演】

持ち物 タオル・水分補給できるもの
ストレッチマット ※貸出しもあります。
(厚めの物。
薄い場合はバスタオル等を用意してしてください。)

その他 運動しやすい服装でご参加ください
当日は体育館で受付を行いますので、
開始時刻までに準備を行いお越しくください。



【お申込み・お問い合わせ】

紫雲の郷 体育施設担当まで

TEL 0254-41-1126 (9時~21時まで受付)

【主催】

紫雲寺記念公園プロモーションパートナー