

ピラティス教室



ピラティスとは・・・

肩こりや腰痛症などを根本から改善に効果のある体操です。
姿勢の改善へつながり、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 平成30年9月25日（火）～10月30日（火） 毎週火曜日

時間 10:30～11:30

場所 紫雲の郷 体育館

料金 1回 600円（全6回）

定員 25名

講師 古川 裕美 先生

資格【PHIピラティス MAT I&IIインストラクター、
PHIピラティス プロップス インストラクター】

持ち物 タオル・水分補給できるもの

ストレッチマット（厚めの物。薄い場合はバスタオル等用意してください。）

※貸出しもあります。

その他 運動しやすい服装でご参加ください。うち履きは必要ございません。

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。

開催日 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
9/23	24	25	26	27	28	29
30	10/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



【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