気軽に！手軽に！

椅子ピラティス講座

椅子に座ったままできる、やさしい体感トレーニング！

※呼吸とともに動くピラティスエクササイズで、カラダを整え、ココロも軽く！

★運動不足を感じている・肩や腰のこりが気になる・姿勢やバランスを改善したい

将来のために筋肉をつけたい！このような方にお薦め！！

日　時：9/6. 20・10/18・11/1.15（土曜日）
　　AM9:30～10:30（約 60 分）

場　所：大須賀中央公民館　研修室

講　師：髙橋沙織先生

定　員：20 名

参加費：1000 円（5 回分）

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル

申込方法
8月7日(木)午前9時30分～電話又は来館で
大須賀中央公民館　電話48－1012　月曜休館日