

参加費

無料

令和4年度逗子市社会教育出張講座

お腹を意識して、姿勢を良くしましょう

# ピラティス体験教室



ピラティスとは……  
身体活動のエクササイズ  
の1つで、身体のストレッチ  
や強化ができます。  
バランスも調整できるよう  
デザインされ、体力・年齢  
に関係なく行えます。  
マスク着用の日々、呼吸  
をすることの大切さ、活動  
不足での筋力の衰えを  
改善します。

**講師 高橋 久美子さん**  
(ピークピラティス(アメリカ)フル認定  
インストラクター)

日程 **10月20・27日(木)13:30~15:00** **全2回**

場所 **小坪コミュニティセンター(逗子市小坪5-21-17)**

定員 先着10人 ※2日間受講できる方

持ち物 ヨガマット(バスタオル)、飲み物、マスク(着用します)  
※動きやすい服装でお越しください。

申込 10月3日(月)以降、①お名前②ご住所③連絡先④年齢を  
電話・ファクス・Eメールで逗子市教育委員会社会教育課へ  
※ファクス・Eメールは3日以内に返信がない場合は問い合わせてください。

**【お申込み・お問合せ】 逗子市教育委員会 社会教育課**  
電話 046-873-1111(内線523) ファクス 046-872-3115  
Eメール syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp HP はこちらから →

