

参加費

無料

令和5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

ピラティスは身体活動のエクササイズの一つで、体幹を意識し、身体をストレッチし強化します。バランス感覚も良くなります。

体力・年齢に関係なく行えます。活動不足での筋力の衰えを改善し、身体を伸びやかに動かしましょう。



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 9月14・21日(木)

13:30~15:00 (全2回)

場所 沼間コミュニティセンター
(逗子市沼間3-16-32)

定員 先着 15人

※2日間受講できる方

持ち物 ヨガマット(又はバスタオル)、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

申込 9月1日(金)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

ホームページは
こちらの二次元コードから→

