

参加費

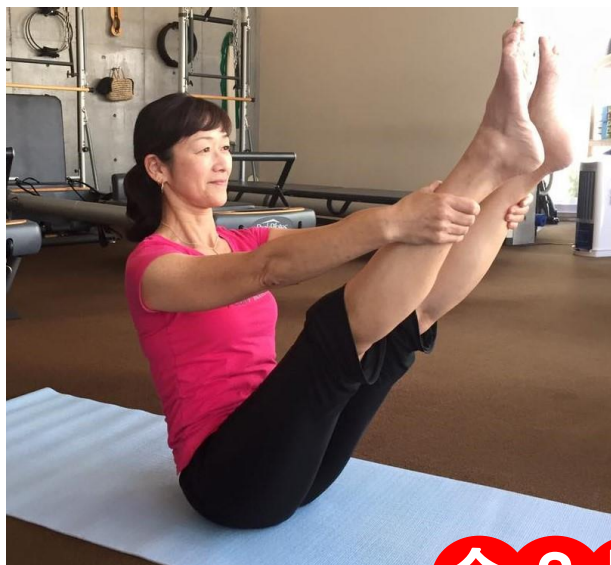
無料

平成 30 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、身体のストレッチや強化ができ、バランスも整えたりできるようにデザインされています。体力や年齢に関係なく行えます。



全 2 回

日時 3月 21 日(木・祝)・30 日(土)9:30~11:00

場所 小坪小学校区コミュニティセンター

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)

定員 先着 15 人 ※2日間受講できる市内在住・在勤者

持ち物 バスタオル(ヨガマット)、飲み物、動きやすい服装

申込 3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