



ピラティス

ピラティスとは、リハビリの為に考えられた誰にでも安全に行えるトレーニングです。独特な呼吸法で体幹の深層筋（インナーマッスル）を意識しながら身体を動かします。ゆるやかな動きで体の内側からバランスを整えます。



講師 ピラティスセナさんより

日時

令和3年 1月 20・27日、2月 3・10日
午前10時～11時半 毎週水曜日 全4回

対象

どなたでも 12人

★新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をお願いします。★

場 所： アスパル富合（富合公民館）軽運動室 **富合公民館主催講座**
 費 用： 無料
 持参物： 運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分補給飲料水
 申込み方法： 往復はがきでお申し込みください。窓口持参の場合は郵便はがきを持参ください。インターネットでも12/9から受付けます。応募多数の場合は抽選となります。
 締切日： 令和3年1月14日(木)必着



 861-4151 往信 熊本市南区 富合町清藤四〇〇 富合公民館 宛	何も書かないで下さい。	 000-0000 返信 申込者住所 申込者氏名 様	「講座名」 ○氏名（フリガナ） ○住所 ○電話番号 ○年代 ○お住まいの校区
---	-------------	---	---

往復はがきの
書き方

申込み先・お問い合わせ 富合まちづくりセンター・公民館
 〒861-4151 熊本市南区富合町清藤 400 TEL 357-4580