

# はじめての やさしい ピラティス教室

運動不足を解消し、何歳になっても、動ける身体に。  
美しい姿勢と豊かな呼吸、簡単でしなやかな  
ピラティスの動きをマスターしましょう。  
初心者の方に関根先生が優しく教えます。

講師



2023.24 (いずれも木曜日) 関根 郁子氏

11/9 16 23 12/7 14 21 1/11

時間 14:00~14:45 (45分)

場所 針ヶ谷コミュニティセンター  
ギャラリー

定員 20名

参加費 全7回 3,500円

持ち物 動きやすい服装、  
水分補給、ヨガマット、  
スポーツタオル



お問合せ・お申込み

11月1日(水)11時より電話にて申込受付

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38番地

TEL 049-251-8478

【ホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>

