

# 夜のゆったりピラティス教室



ゆったりとしたピラティスの動きで、睡眠の質向上、豊かな眠りを。合わせて健康寿命を延ばし、何歳になっても、動ける身体作りを、かんたんでやさしいピラティスで始めてみませんか。仕事帰りに通いやすい夜の教室です。

講師 関根 郁子氏

2024. (全8回・水曜日)

3/13 20 27 4/3 10  
4/17 24 5/1

時間 19:00~20:00

場所 針ヶ谷コミュニティセンター 和室

定員 若干名

参加費 全8回 4,000円

現金のみ 初日にお支払い

持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、水分補給、スポーツタオル

**お問合せ・お申込み** 新規募集は継続されない方の空き待ちとなります

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/>

