

# 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

2024 (いずれも木曜日)

関根 郁子氏



3/14 21 4/4 11 18  
4/25 5/2

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

3月1日(金)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/>

