

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

2025 (いずれも木曜日)

関根 郁子氏



7/10 7/17 7/24 7/31
8/7 8/21 8/28 9/4

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8回 4,000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

7月1日**14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/>

