

# ピラティス教室

## 4月5日(金)開講

令和6年 4～6月 毎週金曜 全12回

- 日にち 4月 5日・12日・19日・26日  
5月 10日・17日・24日・31日  
6月 7日・14日・21日・28日



### ★ピラティスとは

西洋のヨガと呼ばれ、体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にするを目的としています。ケガの予防や疲労感の軽減、内臓の働きを整えるなどの効果が期待できます。

- 時間 19:00～20:00
- 会場 多目的ホール
- 講師 錦織 節子 先生  
(LLアドバイザー)
- 定員 30名
- 受講料 7,200円 (全12回分・初回一括支払い)
- 持参品 飲み物、タオル、ヨガマット (バスタオルでも可)

### 申込方法

3月8日(金) 9:30より申込先着順

① 電話 ② FAX ③ 窓口 ④ メール

- 休館日(月曜日)は受付していません。
- 受付時間 9:30から21:30まで

スマホ  
OK!



### お問合せ

## 耳納市民センター多目的棟

(指定管理者：公益財団法人 久留米市生きがい健康づくり財団)

〒839-0824 久留米市善導寺町飯田202番地1

TEL (0942) 47-0995 FAX (0942) 47-0994



講座情報