

ピラティス教室

7月5日(金)開講

令和6年 7～9月 毎週金曜 全12回

- 日にち 7月 5日・12日・19日・26日
8月 2日・9日・23日・30日
9月 6日・13日・20日・27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

6月8日(土) 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)は受付しておりません。
- 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