

ピラティス教室

4月4日(金)開講

令和7年 4～6月 毎週金曜 全12回

- 日にち 4月 4日・11日・18日・25日
5月 9日・16日・23日・30日
6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こと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(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