

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



3/13 27 4/3 10
4/17 24 5/1 8

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

3月1日15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/>

