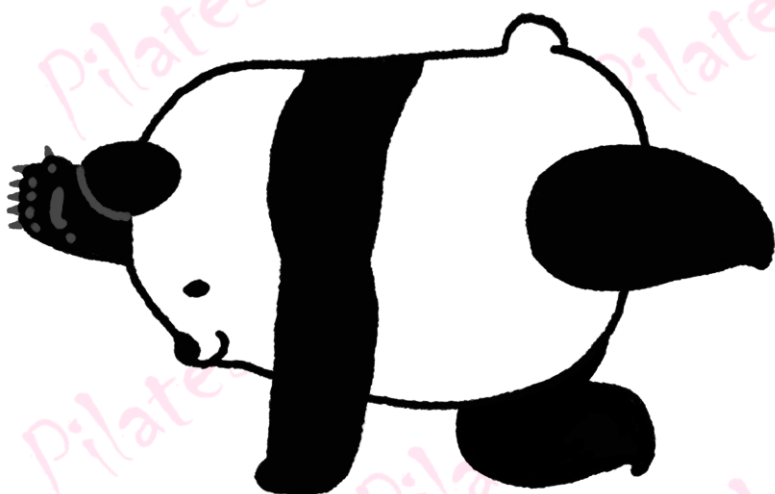




初めてのピラティス

自分を整え 肩こり・腰痛改善、免疫力アップ



日程：12/9（月） 12/16（月）
12/23（月）（全3回）

時間：10：00～11：30

対象：一般
（全3回出席できる方）

定員：20名
（応募者多数の場合抽選）

参加費：150円（保険料）

持ち物：ヨガマット
またはバスタオル
動きやすい服装
室内用運動靴
（スリッパ不可）
汗拭き用タオル
水分補給用飲み物



講師：WKPA協会認定
ピラティスインストラクター
永野 明日香さん

申込締切 11月25日(月) 必着

《申込方法》

①講座名「ピラティス」②氏名（ふりがな）③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号 をご記入の上、
eメール・電子申請・往復はがき・衣笠コミセン窓口（返信用はがき持参）のいずれかでお申し込みください。

【申込・問合せ】衣笠コミュニティセンター 〒238-0022 横須賀市公郷町2-11

TEL：046-852-3596 Eメール：kiph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp



電子申請はコチラ↑

！！昨年度より【申込・問合せ】は衣笠コミュニティセンターになっておりますのでご注意ください！！