

やさしいピラティス

肩こり・腰痛改善、免疫力アップ、無理なくできる体づくり

3/2(月)、9(月)、16(月)
(全3回)

時間：10:00~11:30

会場：西コミュニティセンター 3階 集会室

対象：一般(全3回出席できる方)

定員：20名(定員を超えた場合は抽選)

参加費：150円(保険料)

持ち物：ヨガマット(または大判バスタオル2枚)、飲み物、
フェイスタオル(浴用サイズ・80~90cmの長さのもの)



初めてでも安心!

<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 **2月12日(木)** 必着

《申込方法》

- ①講座名「西ピラティス」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、電子申請・eメール・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-mail: kiph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp

電子申請はコチラ→

