

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

12/1 (月)

12/8 (月)

12/15 (月) (全3回)

時 間：10：00～11：30

会 場：大津コミュニティセンター 体育室

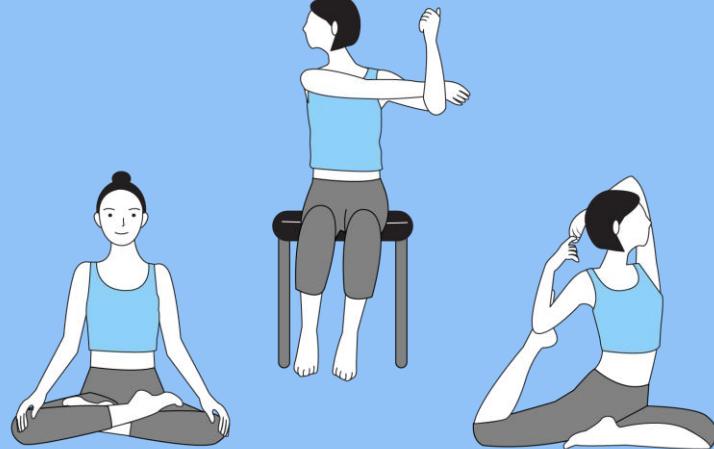
対 象：一般（全3回出席できる方）

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 11月17日（月）必着

《申込方法》

- ①講座名「大津ピラティス」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→

