

やさしいピラティス

大好評の講座が再登場！

ピラティスは、リハビリから生まれた機能改善のエクササイズです。

6/15(月)、22(月)、29(月)
(全3回)

時間：10：00～11：30

会場：衣笠コミュニティセンター 2階 体育館

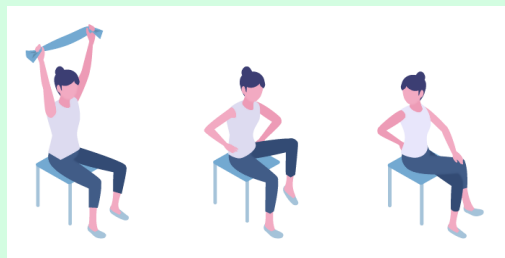
対象：一般（全3回出席できる方）

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）



<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

初めてでも安心！

申込締切 **5月31日(日)** 必着

【申込方法】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。 ※返信用はがきの宛名に、ご自分の住所・氏名をご記入願います。

【必要事項】①講座名「ピラティス」②氏名（ふりがな）③年齢④住所⑤電話番号

【申込・問合せ先】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→

