

山内コミュニティハウス自主事業

# やさしいピラティス

～ピラティスって何？

インストラクター2名で体験会開催



## 【インストラクター紹介】

♥ 石井佳代子さん

健康運動指導士

FRピラティス®インストラクター

宝塚歌劇団出身

♥ 永堀郁子さん

Peak Pilatesアドバンスマット認定  
指導歴18年

ピラティスは  
リハビリから生まれ、  
医療機関でも採用されて  
おり、腰回りなど身体に  
不安のある方でも  
参加出来ます！

- 場所 : 山内コミュニティハウス 研修室
- 持ち物 : ヨガマット又は大判のタオル 飲み物 タオル  
動きやすい服装でお越しください。
- 対象 : 一般 各回20名（先着順）
- 受付開始 : 12月1日（月）午前9時～（受付にて）  
※電話の場合は9時30分～
- 会費 : 2回600円 3回900円 4回1100円  
ご都合に合わせ2回以上でお申し込みください。



開催日	①1月7日 (水)	②1月21日 (水)	③2月11日 (水)	④2月25日 (水)
開始時間	午前10時～	午前10時～	午後3時～	午後3時～
インストラクター	石井佳代子	石井佳代子	永堀郁子	永堀郁子



## 【問い合わせ・申し込み先】

山内コミュニティハウス

横浜市青葉区美しが丘5-4 山内中学校体育館1階

TEL/FAX 045-904-2531

URL:<http://yokohama-shisetsu.com/yama-c/>

公益社団法人横浜市民施設協会

