

ピラティス入門

～ピラティスで健康に過ごしましょう！



日時 : **5月13日・27日（水）2回コース**
午後1時30分～ 1時間程度
場所 : 山内コミュニティハウス 研修室
講師 : 石井佳代子さん
参加費 : 600円（2回分）
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 20名（先着順）
受付開始 : 4月1日（水）午前9時～（受付にて）
※電話の場合は9時30分～



～講師紹介～

◎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

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！

【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

