

身体のバランスを整える

スマイルピラティス

インナーマッスルや体幹を意識して鍛えることで、健康的で美しい身体づくりに取り組めます。

☆呼吸を基礎から学ぶ（呼吸によって交感神経を活発化）

☆指先・足先を動かす

☆中心を感じて立ち方・歩き方を正しく学ぶ

☆年代を問わず、どなたでもできるピラティスです



【日 程】 令和8年 4月 7・14・21・28日（火曜日）

【時 間】 午前 9時30分～10時30分

【会 場】 都賀コミュニティセンター 1階 大広間

【参加費】 4,000円 （全4回分） ※税込、保険料含む

1回：1,000円、2回：2,000円、3回：3,000円 ※1回から参加可

【持ち物】 運動しやすい服装、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)

【定 員】 15名 ※先着順 ※18歳以上の方（高校生不可）

※定員になり次第締切となります（また定員が5名以上集まらない場合は中止になることもあります）

【講 師】 PHIピラティスインストラクター

齋藤 五華 先生

都賀コミュニティセンター 1階受付でお申込みください

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

住所：千葉市若葉区都賀4-20-1 / TEL：043-233-4211

HP：

都賀コミュニティセンター

検索



都賀コミュニティセンターの
ホームページ