都賀コミュニティセンター　開催イベント（自主事業）

身体のバランスを整える

11月

スマイルピラティス

ピラティスは、インナーマッスルを重視し、
頭・首・背中の正しいポジションを意識しながら動きます。
インナーマッスルが鍛えられ、姿勢が改善されます。
体の動きが正確になり、ケガの予防や運動能力の向上、筋肉のこりや痛みの軽減につながります。
また、深い呼吸によって、内臓の活性化も期待できます。

【日　程】 令和 8年**11月 3・10・17・24日**（火曜日）

【時　間】 **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

コミュニティセンターのホームページにLINK