都賀コミュニティセンター 開催イベント（自主事業）

11月

ストレッチポール ピラティス



ポールの不安定さを活かしながら体幹をやさしく鍛え、姿勢を整えるエクササイズです。ポールの上に寝るだけで背骨が自然に整い、深い呼吸がしやすくなるため、レッスン後は身体が軽く、スッと伸びた感覚を味わえます。

★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 11月 2・9・16・23・30日(月曜日)

【時　間】 11時30分～12時30分

【会　場】 都賀コミュニティセンター　1階 大広間

1回から参加OK！

【参加費】 4,000円 （全3回分） ※税込、保険料含む

1回：1,000円、 2回：2,000円、3回：3,000円、4回：4,000円

【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