都賀コミュニティセンター　開催イベント(自主事業)

12月

身体のバランスを整える

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12月 1・8・15・22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