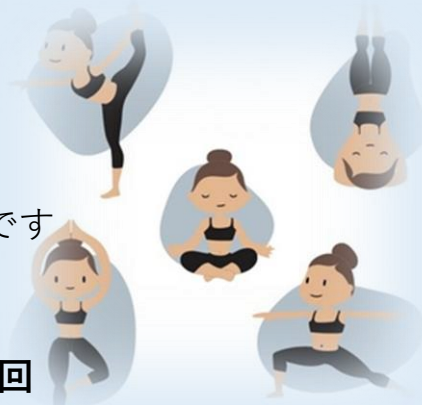


身体のバランスを整える

参加者  
募集中!!

# スマイルピラティス

- ☆呼吸を基礎から学ぶ
- ☆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3年9月7日・14日・21日・28日 ※全4回

【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】 3,200円 (全4回分)

【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)

【講 師】 PHIピラティスインストラクター 齋藤 五華 先生

申し込み開始：令和3年8月1日(日) 9:00 (定員になり次第終了)

都賀コミュニティセンター1階受付まで直接、または電話・FAXでお申込みください。事前入金とさせていただきますので、開催初日の2日前までに都賀コミュニティーセンター受付へ参加申込書に必要事項をご記入のうえ、参加費をお支払いください。体調管理はご加者本人の自己管理を基本とさせていただきます。くれぐれも、ご無理のないようご参加ください。

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

千葉市若葉区都賀4-20-1

TEL : 043-233-4211 FAX:043-233-8204