

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性化）

☆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6年 12月 3・10・17・24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】 3,200円（全4回分） ※税込、保険料含む

1回：900円、2回：1,800円、3回：2,700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