

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

1回から参加OK！

【日 程】 令和 8年 5月 4・11・18・25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

【参加費】 4,000円（全4回分） ※税込、保険料含む

1回から参加OK！ 1回1,000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