

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みます。

☆呼吸を基礎から学ぶ(呼吸によって交感神経を活発化)

☆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 8年 7月 7・14・21・28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