

下諏訪町公民館・勤労青少年ホームの講座



ピラティス講座

姿勢、柔軟性、筋力、バランス力を
改善・強化するためのエクササイズである、ピラティス。
ぜひ「動く瞑想」をしましょう！

5/23 5/30 6/13

6/27 7/11

木曜日 全5回

19:30~20:30

講師	ながや よしこ 長矢 良子 先生
会場	下諏訪総合文化センター 1階 軽体育室
持ち物	ヨガマット、フェイスタオル、飲みもの
定員	15名
受講料	無料
申込方法	①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み 受付開始：5月2日（木）午前9時 受付時間：平日9：00～21：00 ※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。

※講師の都合または受講者が少人数の場合開催中止になる場合があります

☆申込み・問合せ☆ 下諏訪町公民館（下諏訪総合文化センター内）TEL28-0002・27-1111(717)