



令和7年度 下諏訪町公民館・勤労青少年ホームの講座

朝活

ピラティス

5/26、6/2、6/9、**月**
6/16、6/23、6/30

全6回 10:00～11:30

ピラティスとは、体を正しく動かすことで
姿勢の改善や身体能力の改善へと導くエクササイズです。
ヒザや腰に不安がある方もご参加いただけます

講師 長矢 良子 先生

定員 15名

会場 下諏訪総合文化センター 軽体育室

受講料 無料

持ち物 ヨガマット、フェイスタオル、飲み物

※講師の都合または受講者が少人数の際には、変更や開催中止になる場合があります。

お
申
込
み

下諏訪町公民館

9:00～ 21:00



28-0002

27-1111 (内線 717)

受付開始 5月 7日(水) 9:00～

- 窓口 または 電話にてお申込ください。
- お申込みは先着順となります。定員になり次第締め切らせていただきます。
- 事前にキャンセルする場合は、5月23日までにご連絡ください。