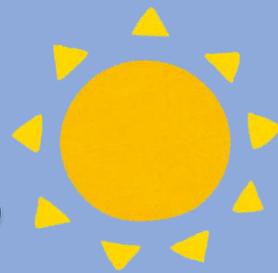




令和7年 下諏訪町公民館・勤労青少年ホームの講座



朝活ピラティス

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。

11/10 11/17 12/1 12/8

12/15 12/22

10:00~11:30
月曜日 全6回

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 1階 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。

※事前にキャンセルする場合は11月9日までにご連絡ください。

【お申込み方法】

①下諏訪町公民館窓口にて直接お申込み ②電話でのお申込み

受付開始 10月17日(金)9:00~ 受付時間 平日9:00~21:00

【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)

TEL 28-0002 27-1111(内線717)

