



初めてのピラティス

～からだスッキリ！こころもリフレッシュ！～

初心者向けの優しいピラティス講座です。無理なく始められる内容で、
運動不足の方や、健康づくりを始めたい方にぴったり

参加無料

日時：**11月20日**（木）、**27日**（木）

午前10時～11時30分

※全2回（両日参加できる方優先）

☆ 講師 ☆

相馬 硫美子 氏

- ・ピラティスインストラクター
- ・ヨーガセラピスト
- ・ヨーガインストラクター
- ・エアロ、ラテンインストラクター

場 所： 六会市民センター 3階 ホール

対 象： 成人 30人

申込み： 電話・来所・メールで

締切り： 11月5日（水）

※応募多数の場合は抽選

11月6日（木）に当選者のみに電話連絡

昨年度のヨガ講座が大好評！
やさしくわかりやすい指導が
魅力です♪

○ 服装・持ち物 ○

♪ 動きやすい服装で ♪

- ・水分補給用の飲み物・汗拭きタオル
- ・ヨガマット（無料で貸し出しもいたします）
- ・フェイスタオル（長いタオル）…ピラティスで使います

[お問合せ・お申込み] ※公共交通機関をご利用ください。

六会市民センター（平日 午前8時30分～午後5時）
〒252-0813 藤沢市亀井野4丁目8番地の1
TEL 0466-90-0203 FAX 0466-83-2298
メール fj-mutsu-k@city.fujisawa.lg.jp



メールはこちらから