

ピラティス教室

ピラティスとは体幹を中心に全身の筋肉をバランスよく鍛えるエクササイズです。姿勢改善、柔軟性アップで体質改善をしましょう！ストレス軽減にもなります！



日程	内容	講師
10月25日(土)	ヨガとピラティスの良いとこどり！ ヨガティス	東海林 奈緒
11月 1日(土)	ピラティスの基本☆	嶋田 利恵
11月 8日(土)	心地よく♪やさしいピラティス	松尾 春奈
11月15日(土)	全身をほぐす(^_^)ピラティスストレッチ	平原 薫

※全日程 13:30~14:30

【会場】新郷南公民館 2Fホール

【対象】川口市内在住または在勤の方

【申込み】9月27日(土)~10月11日(土) 定員25名(先着)

窓口受付/9:00~17:00 電話受付/9:30~17:00

※初日受付9時から30分間は窓口申込みの方優先となります

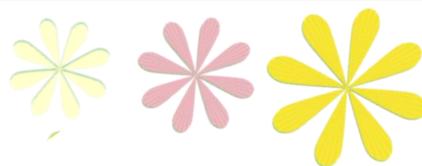
※初日9時の時点で窓口申込みが定員数を超える場合は抽選となります

※例年女性参加者が多いことをご了承の上お申し込みください

【受講料】無料

【持ち物】タオル、飲料、動きやすい服装

新郷南公民館 ☎048-283-5600



きりとり

ピラティス教室 参加申込書

令和7年 月 日

ふりがな 氏名				
電話	※日中ご連絡のとれる電話番号をご記入ください			
住所				
年代	<input type="checkbox"/> 10代	<input type="checkbox"/> 20代	<input type="checkbox"/> 30代	<input type="checkbox"/> 40代
	<input type="checkbox"/> 50代	<input type="checkbox"/> 60代	<input type="checkbox"/> 70代	<input type="checkbox"/> 80代