

グループ作りませんか？

無料

はじめてのナイト☆ピラティス

今人気のピラティス、始めてみたい方は多いかもしれません。

でも...夜しか自由な時間がない、あまり遠くへ行きたくない、続けやすい環境でならやってみたいけど...

そんな方を対象に、はじめてのナイトピラティス体験！をお届けします。

継続したい方が多い場合は、夜の時間帯でグループとしてやってみるのもアリです☆



イラスト提供：ふわふわ。リ

【日時】 6月17日(水)19:30~20:30頃

※継続希望者が多い場合は、体験後グループについての説明をします

【場所】 河内公民館 和室(人数が多い場合は大集会室)

【講師】 川島 弘子さん (STOTT PILATES 認定インストラクター)

【内容】 ピラティスの体験

【対象・定員】 どなたでも・20名程度

【持参物】 大きめのバスタオル(ヨガマットでなくてOKです)、飲み物

【申込み】 6月10日(水)までに河内公民館へ

ピラティス

ピラティスは、インナーマッスルを鍛えて背骨や骨盤を整えるエクササイズです。元はリハビリ用に考案され、独特な呼吸と共に動くことで、姿勢改善やしなやかな体作り、メンタルの安定に効果があります。



(公財)広島市文化財団 河内公民館 ☎082-0928-0219

〒731-5151 広島市佐伯区五日市町上河内 537 番地

休館日：毎週火曜日・祝日法に規定された休日(火曜日に当たるときは、その直後の休日でない日)ほか

