

市立南部公民館

『やさしいピラティス教室』

日 程：第2、4木曜日 【8月休講】 5月～11月

1	5月14日(木)	7	9月10日(木)
2	5月28日(木)	8	9月24日(木)
3	6月11日(木)	9	10月8日(木)
4	6月25日(木)	10	10月22日(木)
5	7月9日(木)	11	11月5日(木)
6	7月23日(木)	12	11月26日(木)

注：11/5・・・第一木曜日

時 間：午後10時00分～11時00分

場 所：南部公民館 1階 視聴覚室

講 師：中嶋 佳奈恵 先生

持ち物：運動できる服装、内履き、飲み物、

ヨガマット（ない方は大きめのバスタオルでも大丈夫です）

受講料：200円×12回＝2,400円（一括払い、初回5/14集金）