

受講生募集

ピラティス入門講座

気持ちよく動く身体をつくる運動



<宇治和世 先生>

- * 身体の各部を意識して動かしていくピラティス。
- * 身体を動かしながら気持ちよい呼吸を意識してみましょう。
- * 気持ちよい呼吸は、気持ちよく動く身体づくりにつながります。
- * 気持ちよく動く身体をつくる運動は、ストレスに強い心身をつくれます。

日 程	4月 3日、10日、17日、24日	〔全4回 水曜日〕
時 間	午後 1時30分 ~ 午後 3時	
講 師	宇治和世先生(ピーク・ピラティス認定インストラクター)	
会 場	茅野市中央公民館 3階 体育室	
定 員	15名	受講資格 市内在住、在勤者
費 用	受講料 1,000 円	
持 ち 物	ヨガマット (レジャーマット可)、 運動のできる服装、飲料水、汗拭きタオル、バスタオル	
受付期間	3月 6日 (水) 10時 から	
申 込 先	茅野市中央公民館 ☎ 72-3266	
申込方法	電話にてお申し込みください。	

* 電話のみの受付で、先着順とさせていただきます。