



令和7年度 川西公民館主催講座

はじめてのピラティス講座

回	月 日 (曜日)
1	4月 23日 (水)
2	5月 7日 (水)
3	5月 14日 (水)
4	5月 30日 (金)



午前10時半～午前11時半



場所 川西公民館 集会室



全4回の講座です



初めての方優先

講師

BESJ マットピラティスインストラクター 赤星 友紀 さん

定員

先着18名

受講料

1,200円

※初回受講時にお支払い頂きます

持ち物

ヨガマット、飲み物、タオル

動きやすい服装でお越し下さい

※更衣室はありません



申し込み

R7年4月1日(火) 10:00～(電話可)

川西公民館

(キセラ川西プラザ福祉棟 3階)

TEL ☎ 072-758-0103