



姿勢改善ピラティス講座

～バレエの動きを取り入れて～

回	月	日 (曜日)
1	10月	7日 (水)
2	10月	14日 (水)
3	10月	21日 (水)
4	10月	28日 (水)



午後1時半～午後2時半



場所 川西公民館 集会室



全4回の講座です

講師 Y.バレエ&ピラティススタジオ代表 赤星友紀 さん

対象者 過去に同様の講座を
受講したことがない人
(※4回出席出来る方優先)

定員 先着15人

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

R8年9月8日(火) 10:00～(☎電話のみ)



川西公民館

(キセラ川西プラザ福祉棟3階) TEL ☎072-758-0103

平日9時～17時／土日祝休み