



# 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	5月	13日 (水)
2	5月	20日 (水)
3	5月	27日 (水)
4	6月	3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

## 定員

先着15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

R8年4月21日(火) 10:00～(電話可)



椅子を支点にして  
バレエの動きを  
してみましょう♪



川西公民館

(キセラ川西プラザ福祉棟3階)

TEL ☎072-758-0103