

みらいぶde学ぶ

ピラティス教室

～ビューティーピラティス～

体幹を鍛えて

健康的な美しいスタイルを作ろう。

ピラティス講師

池端 忍 氏

ピラティスインストラクター

日時：平成30年11月24日（土）

10：00～11：00 ※受付9：30～

場 所：立山町元気交流ステーション「みらいぶ」 2F大会議室

定 員：30名（先着順）※定員になり次第締め切らせていただきます。

参加費：1,000円（保険代含む）

持参品：ピラティスマット（ヨガマット可） 水分

ピラティスとは・・・

リハビリ用として生まれたエクササイズです。身体に負担をかけず、骨格のゆがみを正しい位置へと整え、ケガをしにくい健康的な美しい身体づくりに役立ちます。



お問い合わせ

立山町元気交流ステーション「みらいぶ」2階管理事務室

TEL 076-463-0001

----- 切り取り線 -----

参加申込書

フリガナ 名前		性別	男	・	女
住所					
電話番号 (連絡可能な番号)					