



ピラティス体験教室

健康づくりのために、基礎代謝アップやストレス解消、太りにくく疲れない体づくりなどの効果が期待されるピラティスを体験してみませんか。体力がない人や激しい運動が難しい人にもおすすめのエクササイズです。

【日 時】 10月1日（水）・8日（水）・15日（水） 午後7時～8時30分

【会 場】 宮崎コミュニティセンター 小ホール

【講 師】 碓子 尚美 氏（FTP JAPAN ピラティスインストラクター）

【定 員】 10人

【受講料】 無料

【持ち物】 タオル、飲み物、ヨガマット（ある人）

【申込先】 生涯学習センター宮崎分館 ☎32-7712

右のQRコードからお申込みいただけます。

【締 切】 9月26日（金）

