

# ピラティス(初級)

体幹を整え、姿勢改善と運動不足解消に！



からだの奥の筋肉に意識を集中し、  
ゆっくりとした呼吸で正しく運動。  
どなたでもどうぞ！

<日時> 4月22日, 5月13, 27日

6月10, 24日、7月8, 22日(月)

10:00~11:30

<場所> 勝田小学校コミュニティハウス

<参加費> 3,500円/7回 <対象> どなたでも

## <お申込み>

勝田小学校  
コミュニティハウス  
窓口またはお電話で  
592-1877  
都筑区勝田町266  
9:00~21:00  
(火・木曜休館)

