

# ピラティス

歪みのない姿勢とメリハリのある  
身体づくりをめざして。

初めての方でも安心して参加していただけます。



日時

11月2日・9日・16日・23日※30日除く  
12月7日・14日・21日（各金曜日 全7回）  
午前10：30～午前11：30



場所

船橋市勤労市民センター  
3Fレクリエーションルーム



講師

こうぼ 幸保 ゆうこ 裕子（ピラティスインストラクター）



定員

30人



費用

3,500円（傷害保険料含む）



募集

10月2日（火）より  
（先着順・定員になり次第締切り）



申込み・問い合わせ

勤労市民センター TEL 425-2551

※主催者にて写真撮影を行い、広報としてホームページ等に掲載する場合があります。予めご了承ください。