

-芽室町中央公民館講座参加者募集-

8月19日午前9時より募集受付開始

からだと心を整え免疫力アップを目指す

ピラティス講座②

募集人数

10名

無理なくすっきり気持ちよく！

深い呼吸を取り戻し、体内の流れをスムーズに促します。

筋肉を穏やかに鍛え、疲れにくい身体を作りましょう。

開催日時

9/12

9/19

9/26

10/3

10/10

10/17



すべて金曜日 13:30～14:30 全6回



※お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。

また申込者が少数の場合、中止となることがありますのでご了承ください。

会場

芽室町中央公民館
1階 リハーサル室

持ち物

タオル、飲み物
動きやすい服装

募集対象

町内にお住まいの方 及び 町内の職場にお勤めの方

(定員に達しない場合はこの限りではありませんので、お問い合わせください)

締切 9/1 (月)

講師

内杉 早苗 先生

受講料

3,000円



託児あります！《無料》お気軽にお申込みください！

※受講日の10日前までにお申し出ください

HPはこちらから



窓口またはお電話でお申込みください。

帯広市文化スポーツ振興財団のホームページからお申込みいただけます。

芽室町
教育委員会

主管：芽室町中央公民館指定管理者
一般財団法人帯広市文化スポーツ振興財団

芽室町東3条3丁目1番地
TEL：0155-62-4680

4月～10月は
第一日曜日
年末年始休館