

-芽室町中央公民館講座参加者募集

10月19日午前9時より募集開始



募集人数

10名

1日のリセットに

~はじめてのやさしい夜ピラティス講座

ピラティスを始めてみたい方や、運動不足を解消したいという方のために、初心者向けのピラティス講座を開催します。ピラティスのエクササイズは、身体の体幹の筋肉を安全に、効率よく鍛えることができます。呼吸を意識した動きで全身の筋肉強化、柔軟性、バランス能力を高めることが目的の講座です。1日のリセットに心とからだを整えませんか。



開催日時

11/11

11/18

11/25

12/2

12/9

12/16

受講料

3,000円

すべて火曜日 19:00~20:00 全6回

会場

芽室町中央公民館 2階 図書資料室

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。)

講師

岡山 雅美 先生

持ち物

ヨガマット (貸出用あり)

飲み物、タオル

締切

10月31日 (金)

※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。



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

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。



HPは
こちらから

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