

全3回 連続講座

参加  
無料

身体の仕組みや動かし方を学びながら、  
効果的に運動を生活に取り入れてみませんか？



# はじめての ピラティス講座

R7.6/2(月)9(月)  
16(月) 3回連続  
10:30-12:00

講師 山路 陽子

スポーツインストラクター。健康運動実践指導者。PFAピラティスアドバンスインストラクター。フィットネスウォーキングインストラクター。調布市、武蔵野市のスポーツクラブ等でピラティス指導、三鷹市で子育て中の母親向けにリフレッシュ体操講座講師などを務める。

定員 20人

※申込者多数の場合は抽選とし、結果は5/16(金)までにメールで通知いたします。

対象 全回参加でき、講座に興味のある方

※三鷹市在住・在勤の方優先、西多世代交流センターのピラティス講座に初めて参加する方優先

保育 満1歳から未就学児(保育定員は15人。内、1歳児の受け入れは6人まで)

※講座開始日6/2に満1歳になっているお子さんが対象となります。

※5/26の保育オリエンテーションに必ずご参加ください。

※保育付きの枠は、初めて西多世代交流センターの保育室を利用するお子さんを優先いたします。

場所 三鷹市西多世代交流センター(三鷹市深大寺2丁目3番5号)

お申込み

4/20(日)~5/11(日)までに

右記二次元コード(Logoフォーム)より、お申込みください。

LogoフォームQRコード↓

