令和７年度 川西公民館主催講座

姿勢改善ピラティス講座

回	月　　日　（曜日）
1	１０月　８日　（水）
2	１０月２２日　（水）
3	１０月２９日　（水）
4	１１月　７日　（金）

午前10時半～午前11時半

場所 川西公民館 集会室

全4回の講座です

川西公民館のピラティス講座を
初めて受ける方優先

講師

BESJ マットピラティスインストラクター　赤星 友紀 さん

定員

先着18名

受講料

1,200円

※初回受講時にお支払い頂きます

持ち物

ヨガマット、飲み物、タオル

動きやすい服装でお越し下さい

※更衣室はありません

申し込み

R7年9月16日（火）　10:00～（電話可）

笑顔ミライちょきん

川西公民館

（キセラ川西プラザ福祉棟３階）

TEL ０７２-７５８-０１０３