

はじめての

# ピラティス

2月16日(日)

10:00～11:30

(終了予定)



ピラティスは筋肉をコントロールしながら使うことで、年齢に関わらず、運動が苦手な方でも無理なく安全に行えます。

2月2日より  
受付開始!

定員

20名程度

場所

多目的ホール

対象

年齢不問

参加費

無料

持物

- ・ヨガマット  
※ヨガマットお持ちでない方は  
バスタオルをご持参下さい。
- ・スポーツタオル
- ・水分

ご自身のペースで  
行いましょう!



講師：高浦 容子 氏

- ・全米ヨガアライアンス
- ・IHTA 認定ヨガインストラクター
- ・IHTA 認定シニアヨガインストラクター
- ・IHTA ピラティスインストラクター

お問合せ  
お申込み

守口市東部エリアコミュニティセンター  
〒570-0012 大阪府守口市大久保町1丁目南27番6号

☎ 06-6902-5500 (9時～22時)

バスでご来館の場合…京阪バス「古川橋駅」から「藤田」下車 徒歩5分  
お車でご来館の場合…当館の駐車場が満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

Twitterでも随時  
情報配信中!



【主催】守口市東部エリアコミュニティセンター (東部エリア指定管理者 株式会社ケイミックスパブリックビジネス)