

毎月2度開催！

ゆるピラティス



初めての方でも
カラダが固くても大丈夫♪



ピラティスは深い呼吸と
背骨に意識を向けて動き
全身を整えるエクササイズです♪

毎月第2・第4(水)

19:30~20:30

会場:南部町総合福祉センターいこい荘



STOTT PILATES認定
マットインストラクター
だてとしこ
【LINE公式アカウント】↓



参加費：1,000円/人（当日集金）

募集人数：10名

お申込み：不要

※年会員登録と1,100円が必要です。

※初めての体験の方は、体験時は登録不要で、
体験料1,000円だけで参加できます。

○水分を持って、動きやすい服装でお越しください。

○マットはなくても構いません。

ご予約はスポnetなんぶ（南部町総合福祉センターしあわせ内）窓口
またはこちらのお電話からお待ちしています！

スポnetなんぶ.0859-66-5400



毎月2度開催！

ゆるピラティス



初めての方でも
カラダが固くても大丈夫♪

ピラティスは深い呼吸と
背骨に意識を向けて動き
全身を整えるエクササイズです♪

毎月第2・第4(水)

19:30~20:30

会場:総合福祉センターいこい荘



STOTT PILATES認定
マットインストラクター
だてとしこ
【LINE公式アカウント】↓



参加費：¥1,000/人（当日集金）

募集人数：10名

お申込み：必須（スポnetなんぶまで）

水分を持って、動きやすい服装でお越しください。

初心者さんも歓迎です！マットはなくても構いません。

ご予約はスポnetなんぶ（総合福祉センターしあわせ内）窓口
またはこちらのお電話からお待ちしています！

スポnetなんぶ.0859-66-5400

