

100才まで自分自身で歩くためのからだづくり!!

# ピラティス教室

インナーマッスルを鍛え、腰痛、膝痛、肩こり等の改善を図ります。  
60代70代の方でも安心して取り組みます。  
特にシニア層の方は老化やケガ防止にも役立ちます。  
4月以降は毎月3回講座の定期開催を予定しています。

開催日

毎週 水曜日 (月3回) 14:00~15:00

10月

9日・16日・23日

1月

8日・15日・22日

11月

6日・13日・20日

2月

5日・12日・19日

12月

4日・11日・18日

3月

5日・12日・19日

場所

阿倍野区民センター 1階 集会室 1

受講料

3,000円(1ヶ月分)

※一度いただいた受講料は  
は返金できませんのでご了承ください。

※受講料は月初1回目の授業終了時に事務所で支払ってください。

定員

20名(申込順)

※女性のみご参加いただけます。

※参加人数が10名以下の場合は開催致しません。

◆下部の申込み用紙を区民センター事務室までご提出ください。

持ち物

ヨガマット、タオル、水分補給のドリンク、動きやすい服装

大阪市立  
阿倍野区民センター

〒545-0052

大阪市阿倍野区阿倍野筋4-19-118

TEL : 06-4398-9877

URL : <http://abeno-cc.net/>

阿倍野区民センター  
ホームページURL

