

参加者募集

令和7年度永盛地域公民館主催市民学校

「ピラティス」ってな～に？

ピラティスとは、体幹を鍛えしなやかで美しい姿勢と健康な身体を目指すエクササイズです。いつまでも若々しく健康な身体を維持したい方！筋力や柔軟性の向上と一緒に学びませんか？ 年齢は問いません。どなたでも、無理なく参加できます！

【日程】 令和8年1月28日（水）・2月4日（水）

2月18日（水）・2月25日（水）

【時間】 9：30～11：30

【場所】 永盛地域公民館 和室

【講師】 根本 香帆 先生

【対象】 郡山市在住・在勤の方

【定員】 20名（定員を超えた場合は抽選となります。）

【準備物】 動きやすい服装・飲み物・ヨガマット（お持ちの方）

※ヨガマットをお持ちでない場合はバスタオルをご持参ください。

【受講料】 800円（全4回の受講料です。初回にお支払いください。）

【申込方法】 申込書に記入して永盛地域公民館窓口へお申し込みください。

右下の簡単電子申請 QRコードからも申し込みできます。

【申込期間】 12/25(木)午前9時～令和8年1/20(火)午後3時まで

年末年始 12/29(日)～1/3(金) 窓口はお休みです。

【問合せ】 永盛地域公民館 TEL 947-0277

※講座の様子をウェブサイト等に掲載させていただく場合があります。ご了承ください。

※「氏名・住所・電話」などの個人情報はこの事業以外には使用いたしません。



-----キーナー---

「ピラティス」ってな～に？受講申込書

ふり 氏 名	がな 名	年代	代
住 所			
電話番号	自宅	緊急連絡先	