

# 夜のピラティスⅡ



## 仕事帰りにも参加しやすい教室です！

ゆっくりとした動きの中で、自分の骨格や呼吸法を意識しながら、体幹の筋肉を鍛えます。体幹を鍛えることにより、姿勢を整えたり体のバランスを保ちやすくなったりします。夜の時間帯なので、仕事帰りにも参加しやすい教室です！！

### 教室概要

開催日：11月19日～1月14日 毎週金曜日 全8回  
時間：19：30～21：00  
対象：18歳以上  
定員：25人(応募者多数の場合は抽選)  
料金：6,000円  
講師：森吉 あゆみ

### 申込み方法

往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を書いて東体育館に郵送ください。（申込期間：10月1日～10月15日必着）

福岡市立東体育館  
〒813-0003  
福岡市東区香住ヶ丘1-12-2  
TEL 092-672-0301



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM