

5月19日(火)  
5月26日(火)

# 初めての ピラティス

全2回  
10:00~  
11:30

初めての方でも無理なく取り組める内容のピラティスです。  
マットの上で、易しい動きから始めます。

- ▶ 申込み 4月20日(月) 9:00~4月27日(月)
- ▶ 抽選結果の確認 5月 7日(木) 9:00~5月14日(木)

- ▶ 講師 ヨガ指導者 富樫 泰子 氏
- ▶ 会場 尾間木公民館 2階 多目的ホール
- ▶ 対象 さいたま市内在住の成人の方で、2回とも参加できる方  
※ヨガマットの上で「座る、仰向け、うつ伏せ」の姿勢が取れる方
- ▶ 定員 20人(定員を超えた場合は、緑区の方を優先して抽選)
- ▶ 費用 無料
- ▶ 持ち物 上履き・タオル・水分補給用飲み物・ヨガマット(お持ちの方)  
※運動のしやすい服装でご参加ください。

- 尾間木公民館窓口・電話(開館時間内)、またはFAX・WEB(生涯学習情報システム)でお申し込みください。
- FAXの申し込みには、講座名、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、FAX番号を明記してください。
- 抽選結果の確認は、開館時間内に公民館窓口、または電話でご確認ください。期間内にご連絡のない場合は、キャンセルとさせていただきます。WEB申込みの方は、受講の可否をメール・マイページでご確認ください。



【問合せ】 尾間木公民館 電話 048-873-4993 FAX 048-873-4998