

出張公民館

オーバーボールを使った

ピラティス講座

直径20cmほどのやわらかいボールを使って、いつもとちょっと違うピラティスを体験してみませんか？からだの細胞を活性化しましょう！！

講師 BASIピラティスJAPAN所属 **奥田春花 氏**

① 日時 11月5日・19日・12月3日・17日 全火曜日
午後2時～3時 《4回講座》

場所 長後公民館 2階 第1談話室

② 日時 11月12日・26日・12月10日・24日 全火曜日
午前10時～11時 《4回講座》

場所 七ツ木市民の家（藤沢市高倉972-2）

定員 成人 ①②各10人

費用 無料

持ち物 動きやすい服装 タオル 飲み物 ヨガマットまたはバスタオル

申込み 10月10日（木）～22日（火）まで電子申請での申込みです。長後公民館ホームページ「公民館事業案内」、もしくは上記の二次元コードから申込みができます。（抽選）
結果は10月23日（水）以降にメールにてお知らせします。



二次元コード

※電子申請のご利用が難しい場合は電話にてご相談ください。

※お車でのご来館はご遠慮ください。

【お問合せ】

長後公民館 ☎0466-46-7373

平日8:30～17:00

