

やさしい ピラティス&ヨガ



初めての方でも大丈夫。
無理なく続けて、しなやかなカラダへ。

2026 2027
10月10日～3月13日 全10回

原則第2・4土曜日9:30～10:30

場所：氷丘公民館

講師：田平 潤 氏

(理学療法士・ピラティスインストラクター)

対象 16歳以上の女性

定員 10名（抽選）

参加費 7,000円（10回分）

申し込み方法

9月18日までに下記のQRコード
または施設窓口へお申し込みください。QRコード
からの申し込みにはメールで、施設窓口での申込
みにはハガキで結果をお知らせいたします。

kakogawa-shinsei@city.kakogawa.lg.jpからの受
信設定をお願いいたします。

