

不調を和らげる  
身体づくりを  
始めませんか



# 健美 ピラティス

令和7年4月～令和8年3月



ピラティスは  
身体の

柔軟性を高め

強化し

バランスを整える

運動法です

## 木曜クラス

### 第1・3木曜日

<5月は第1・5木曜日>  
<1月は第3・5木曜日>

- ① 14:00～15:00
- ② 15:15～16:15



担当講師

RUMI

## 金曜クラス

### 第2・4金曜日

- ① 9:15～10:15
- ② 10:30～11:30



担当講師

CHIKA

- 参加費：1回につき1,000円
- 場所：コミュニティセンター2階フィットネスルーム
- 定員：各回15名（先着順） ●老若男女どなたでも
- 服装：動きやすい服装
- 持ち物：汗拭きタオル・飲料水・  
滑り止め付き5本指くつ下(おすすめ)

4月1日(火)より受付開始★申込方法★お電話または直接窓口まで

## 大阪狭山市立コミュニティセンター

〒589-0023 大阪狭山市大野台2丁目1番5号

主催：指定管理者シダックス大新東ヒューマンサービス(株)

お問合せ  
お申込み

☎072-366-0077

★協力：<講師紹介・地域活性化活動>みぞばた鍼灸整骨院(大阪狭山市)

※状況により開催条件が変更になることがあります。  
予めご了承ください。