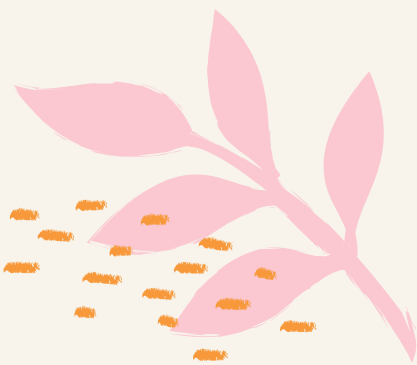


令和8年度 北部公民館単発講座

人気の

やさしい ピラティス教室

呼吸を意識しながら体幹を鍛え
自身の身体と向き合ってみませんか



- ◆ 初めての方も大歓迎
- ◆ スマホ首や猫背をリセット
- ◆ 仕事や育児、家事などの疲れをリフレッシュしましょう!

託児あり

※市内在住
市内在勤の方

開催日 8月29日 (土)

10:00～11:00

受講料 300円

場 所 北部公民館

定 員 10名

(18歳以上女性限定)

持ち物 ヨガマット・タオル・飲み物・バスタオル

申込期間 7月1日 (水) ～ 8月5日 (水)

《お問い合わせ》

加西市北部公民館

加西市満久町233-10

お申し込みはこちら



☎ 0790-45-0103