

女性限定講座

# Pilates method

～ピラティスde美姿勢～

ピラティスで美姿勢を手に入れて第一印象を変えませんか？美しい姿勢は異性に好感を与えてくれます。  
また、あなたにもやる気と明るさそして自信を与えてくれるはずです。

日時 **3月19日(土) 14:00 - 15:30**  
(受付開始 **13:30**)

場所 **一関市民センター 和室 1. 2**

持ち物 **ヨガマットもしくは大きめのバスタオル  
水などの水分・枕代わりになるタオル**

服装 **動きやすい服装**

募集 **独身女性 先着12名**

参加費 **無料**

講師 **福士幸子氏 \*BISI認定マットピラティスインストラクター  
\*JAPICA認定マットピラティスコーチ**

申込×切

**3/11(金)**

特定非営利活動法人 **ファンスポルト一関**

〒021-0881 一関市大町4-29 なのはなプラザ4階

Tel **0191-48-4677**

受付時間平日 9:00 - 17:00

Mail **info@funspo.net**



このイベントはめぐりあいサポート事業の一環で行なっております。