

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 **12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・枕代わりにするタオル**

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

申込〆切

**12/11** (Fri)

特定非営利活動法人フアンスポルト一関 〒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](mailto:info@funspo.net)

