

Night Pilates

ナイトピラティス

胸式呼吸を用いて交感神経を活発化し、ストレッチを中心とした動きでインナーマッスルを鍛えます。負荷が少なく、ゆるやかな動きで体幹を安定させ、運動が苦手な方にもご参加いただけます。

開催日時：10月16日、11月20日、12月18日
令和8年1月22日、2月26日、3月26日
各木曜日

午後7時30分から午後8時30分まで
※ご希望日をご予約のうえご参加ください

会場：清瀬市生涯学習センター 7階アミューホール

講師：ピラティスインストラクター MIYA氏

定員：15名

参加費：1回800円（都度払い）

対象：18歳以上の方

持ち物：ヨガマットもしくはバスタオル、フェイスタオル、飲み物
※貸出用ヨガマットあり（先着6名様 要予約）

備考：動きやすい服装で

申込方法：清瀬市生涯学習センター窓口、電話、Web予約

▶予約受付開始 9月17日(水) 午前10時から

お申込み・お問合せ：清瀬市生涯学習センター

TEL042-495-7001

午前8時30分～午後10時(月曜日は午後5時まで)

※月曜日が祝日の日は休館です



Web予約