

10月からの新受講生募集

# ピラティス

身体への負担をかけることなく体幹を安定させ、インナーマッスルを鍛えます。姿勢や腰痛・肩凝りの改善をはじめ、基礎代謝力アップや、ケガの予防にも役立ちます。

- ◆受講日 第2・4水曜日 10:00～ 11:00
- ◆講師 ピラティスインストラクター 迫 恭子
- ◆受講料 10,890円(税込・3ヵ月分)
- ◆持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、ヨガマット



ミライのフューをつくろう

SDGs 

未来都市とよた



## TRY！おためし講座体験

日時 9月21日(水) 10:00～11:00  
 参加費 1,815円  
 持ち物 運動の出来る服装、タオル、飲料水、  
 あればヨガマット  
 ヨガマットは貸出しもあります。



## 豊田 中日文化センター

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター5階  
 Tel 0120-98-2841

www.chunichi-culture.com

受付時間 午前9時30分～午後6時30分まで（月曜定休、日曜日は正午まで）



Facebook

facebookはじめました。いいね！をお願いします！！