

令和8年度 成人教育講座

はじめての ピラティス教室

ダイエット効果

姿勢・骨盤改善



ストレス軽減

肩こり・腰痛改善

～体のゆがみを解消して、全身のバランスを整えましょう～

無理のない動きなので、初めての方、運動が苦手な方、
体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます！

日 時： 令和8年9月4日(金) 10:00～11:10

場 所： 吉田市民センター 2階 和室・多目的室

講 師： 鴻田 良枝 先生（健康運動指導士）

対 象： 吉田地区居住の成人

募集人数： 16名（先着順）

参加費： 無 料

持ち物： 汗拭きタオル、飲み物

ヨガマット（ない場合はバスタオル）

服 装： 動きやすい服装（※ストッキング、タイツ不可）

申 込 み： 8月17日（月）から8月31（月）までに
吉田市民センター窓口にご直接お申込みください。

〔受付時間〕 9:00～17:00（土日祝日は除く）

※電話やファックスでのお申込みはできません。

【お願い】

- ・当日体調がすぐれない方は、恐れ入りますが参加をお控えください。
- ・やむを得ない事情により開催が中止・延期になる場合があります。

問合せ：吉田市民センター TEL 029-247-2316