



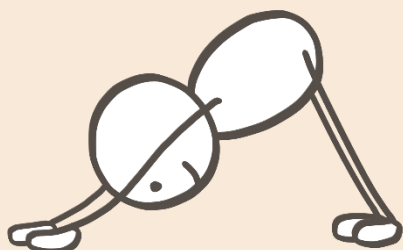
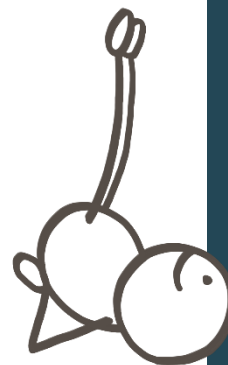
# ピラティス

やってみよう♪

姿勢改善・インナーマッスルの強化・免疫力の向上・ストレスの解消・  
睡眠の質向上などなど様々な効果が期待できるピラティス。  
ゆったりと呼吸しながら身体の柔軟性を高め、バランスを整えましょう♪

- 日 時 令和8年1月31日・2月7日 各土曜日（全2回）  
18:00～19:00
- 場 所 白石東地区センター2階 集会室A・B
- 講 師 吉田さゆり（マットピラティス指導員）
- 定 員 10名
- 対 象 15歳以上の方
- 受講料 1,500円
- 持ち物 ヨガマット（無ければ厚手のバスタオルなど）・飲み物
- 申込み 1月13日（火）から1月27日（火）まで  
電話または窓口で受付（9～21時 土日祝も受付できます）

\*受講料の納入は、申込受付期間中に当地区センター窓口でお願いいたします。  
\*発熱や風邪のような症状がある方は、参加をお控えください。



【お問合せ・お申込み先】

白石東地区センター 電話 011-866-3000

札幌市白石区本通 16 丁目南 4-27