

楽しく健康に
ビギナー
健康塾
ピラティス



ピラティスは、骨格や筋肉を意識しながら、インナーマッスルを鍛え、姿勢や柔軟性、バランス感覚を向上させるエクササイズです。初心者でも運動が苦手な方でも簡単にできますので、ぜひご参加ください。

開催日

2026年
(令和8年)

9/2 (水) 19:00-20:00

2/27 (土) 10:30-11:30
(託児付き/要予約)

会場 ひまわりの里 多目的ホール

定員 20名

費用 無料

対象 20歳~64歳の方、女性のみ

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

※定員に達し次第、締め切ります。

講師のご紹介



北九州スポーツクラブ
連絡会

金村 真美 先生

お申し込み方法

お電話又は桂川町公式LINEからお願いします。



0948-65-0001

受付期間：4月1日(水)~開催1週間前まで
受付時間：平日8:30-17:15

ビギナー健康塾

