

# ピラティス & 顔ヨガ

1/16・30・2/6(いずれも金曜日)  
午前10時～11時30分

**内容** ピラティスで体幹を鍛えて、  
顔ヨガで表情筋をほぐして  
みませんか？



<b>対象</b>	一般成人		
<b>定員</b>	12人(先着順)	<b>費用</b>	無料
<b>講師</b>	<p><b>永塚 真由美 さん</b> (BESJ 認定ピラティスインストラクター) (AJYA 認定ヨガインストラクター) (高津文美子式フェイシャルヨガ認定アドバンスインストラクター)</p>		
<b>持ち物</b>	ヨガマット、手鏡、水分補給用の飲み物、上履き		
<b>申込方法</b>	<p><b><u>12月16日(火)午前9時から</u></b> <b><u>矢中公民館へ(電話申し込み可)</u></b></p>		