

はじめての ピラティス



身体の不調の改善を目指すピラティス。丁寧に解説しながら、はじめての方や運動不足の方も始めやすいエクササイズを行います。

9月5日・12日・26日

全3回 いずれも月曜日 10時～11時30分



対 象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方

会 場 九段生涯学習館

定 員 20名（締切後、抽選の上、書面でご連絡）

参加費 1,000円（全3回分）

申込み 8月20日（土）17時までに電話、FAXまたはHPより九段生涯学習館へ申込み

【FAXの場合】講座タイトル/氏名（ふりがな）/郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は在勤先・学校名
託児サービスをご希望の方は、希望日・預けるお子様の氏名（ふりがな）・月齢を記載

託 児 9月5日（月）時点で満6カ月～未就学児／1人1回1,000円
講座申込み締切日までに申込み



講師 後藤めぐみ

ピラティスインストラクター

（BASI マットピラティスインストラクター資格保有）

- ◆膝、腰、首にけがのある方、妊娠中の方は医師の許可を得たうえでご参加ください。
- ◆ストレッチマットは館内のものをご利用いただけます。使用に抵抗のある方は、ご自身のヨガマット・バスタオル等をご持参ください。

- ◆お子さまの同伴はご遠慮いただいております。
- ◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆保険に加入させていただく関係上、ご本人さま以外のご参加はお断りいたします。
- ◆お伺いした個人情報、当講座運営のための目的以外には使用いたしません。
- ◆参加時はマスクの着用など、新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力をお願いいたします。
当館ではアルコール消毒など用意し、安全に講座を開催できるよう対策しております。

【人材バンク活用講座とは】

人材バンク登録者が企画した講座を実施し、人材の育成を図るとともに、サークル結成など自発的な学習活動につなげる講座

主 催
問 合 せ



千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南1-5-10
電話 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460
HP <https://www.kudan-ll.info/>

