敦賀市北コミュニティセンター　令和８年度第７回成人学級

回 覧

ー男性限定ー
ピラティス教室

北地区以外の方
でも大歓迎！





9,１０月に北コミセンで開催された
ピラティス教室の様子です

【ピラティスの効果】
①姿勢改善
②自律神経を整える
③疲れ・ストレスを和らげる
④肩こり・腰痛の改善

前回の教室は女性の参加者が多かったので、
今回は【男性限定】の教室を開催します！

体を動かしてみたい方・興味はあったけど参加したことがない方、ぜひご参加ください！

【日時】令和８年１２月１２日（土）　１０時～１１時
　　１２月１９日（土）　１３時３０分～１４時３０分

※複数日の参加でも１日のみの参加でも、どちらでも大丈夫です！

【場　所】北コミュニティセンター　ホール

【講　師】山下　温代さん（PMAピラティス国際資格保有）

【参加費】無料　【定員】１５名（先着順）
※申込状況により中止にする場合がございます

【持ち物】ヨガマット（お持ちの方）、
汗拭きタオル、飲み物

コミセンでマット
準備します！
お持ちでない方も
大丈夫です！

《申込締切》１２月５日（土）

《申込方法》電話、メール、申し込みフォーム（二次元コード）の
いずれかでお願いします。

＜お問い合わせ先＞
敦賀市北コミュニティセンター
TEL：２４ー１５４５　メール：k-kita@ton21.ne.jp