

もっと元気！「体育の時間」 with teacher

ゆるめる・ほぐす 元タカラジェンヌ 森央かずみ先生の

やさしいピラティス

9月13日(木) 13:30~15:00

✿清く正しく美しく

✿身体のゆがみによる
不調を整えましょう



森央かずみ先生プロフィール



18年間宝塚歌劇団雪組に在籍、娘役トップダンサーとして活躍。

FTPマットピラティスベーシックインストラクター・

アドバンスインストラクター国際ライセンス取得。

【定員】20名 お申し込みお問合せは下記の『みんなの学校』まで

【対象】女性限定

【参加費】¥500

【場所】みんなの学校 2階

【持ち物】動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）

【問合せ】まちなか交流スペース「みんなの学校」

住所：和歌山市米屋町2 TEL：073-460-2028

平日 13時～19時・土日祝 11時～19時（休校日 火曜日）

【主催】まちづくり連携事業運営委員会

