

大門公民館だより

第337号 令和8年8月3日
発行:大門公民館
塩尻市大門六番町3-10
電話:0263-52-9194
メール:daimon@city.shiojiri.lg.jp

大門公民館 成人学級

「初めてのピラティスⅡ」

ピラティスは呼吸に合わせてゆっくり体を動かしながら体幹（インナーマッスル）と姿勢を整えるエクササイズで、もともとリハビリから発展し、今は健康づくりやボディメイクに幼児からシニア世代まで幅広く人気のエクササイズです。（1回目の講座と同じ内容です）

■開催日時・場所

全3回	開催日	開催時間	場 所
第1回	9月10日(木)	午後7時～午後8時30分	大門公民館
第2回	9月17日(木)	//	//
第3回	9月24日(木)	//	//

■対 象：大門地区在住の20歳以上の皆さん（1回目の講座の抽選に外れた方を優先させていただきますので、ご了承ください）

■持ち物：動きやすい服装、ヨガマット（なければ大判のタオル）、飲み物（水分補給用）、個人で必要な物

■参加費：無 料 ■定 員：20名

■講 師：山田美由紀（やまだ みゆき）さん

（CFM実行委員会所属コンディショニングトレーナー、
AFAA認定ピラティスインストラクター等）

■申込先：大門公民館（大門地区センター）

■申込締切：令和8年8月21日（金）

■参加可否：令和8年8月25日（火）に結果を電話でご連絡します。



講師：山田美由紀さん

右のQRコードからお申し込みください。
QRコードでのお申し込みが難しい方は、
次の電話番号へご連絡ください。
（0263-52-9194）

