



芦屋町

ピラティス教室



※町内在住・在勤の18歳以上の方が対象の事業です。

ピラティスは、体幹を鍛えて姿勢を改善し、柔軟性を高めます。
腰痛・肩こりの改善、ストレス解消やダイエットにも効果があります。

開催日時

2025.11.30(sun) 14:00~15:00

開催場所

芦屋町総合体育館 サークル室

講師

松永 幸代（まつなが さちよ）さん

経歴

2000年にフィットネス専門の養成学校を卒業したのち、AFAA（Athletics and Fitness association of America）資格を取得。遠賀郡近隣地域で約15年間ピラティスを指導されています。


参加費
無料

当日は動きやすい服装で、汗を拭くタオルと水分をご持参ください。
開始前に受付を行います。開始時間の10分前までに会場へお越しください。

申し込み・お問い合わせはこちらから

下記の期間までに、電話または窓口でお申し込みください。

申込期間

10月26日（日）～11月14日（金）

申込受付時間

午前8時30分～午後9時

定員

15人（先着順）

申込受付場所：芦屋町総合体育館（芦屋町大字山鹿228-1） TEL 093-222-0181

お問い合わせ：芦屋町教育委員会 生涯学習課 社会教育係 TEL 093-223-3546

午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

