

# JA板野郡女性部募集企画

第二弾

インストラクター”山中梨沙”先生による

## ピラティス体験



### ピラティスとは…

西洋のヨガとも呼ばれており、無理なく体幹を鍛えれるエクササイズです。詳しくは体験しながら教わっていきましょう



日程 毎月第3木曜日 19:30~20:30

【初回4月15日 5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17 計12回】

参加資格 JA板野郡管内に住む20歳~55歳女性で、女性部活動に興味のある方

年会費 4,000円 【初回にお支払いをお願い致します。欠席される場合でもご返金致しかねます。】

定員 15名(先着順)

持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装

場所 板野町町民ふれあいプラザ(板野町那東大道10)



### 申込・お問い合わせ先

JA板野郡 生活指導課

088-694-7214

お申し込み時、日中連絡先をお伺い致します。  
(休講などの連絡に使用します)

締切日 4月9日(金)