



春がくる
キレイを手に入れる

姿勢力UP

骨盤や姿勢を整えることで呼吸が楽になり心身ともに軽やかに

体幹力UP

おなかの底から安定する感覚でスポーツも日常も快適に

リセット力UP

深い呼吸で心身をリフレッシュ！
疲れにくい体に

講師:佐々木 香

Up³ Beauty

ビューティ

ピラティス

日 時 令和8年1月24日・31日・2月7日(土) 10:00~11:30

場 所 東コミュニティセンター 2階 講堂

募集対象 市内在住在勤のおおむね60歳までの成人 先着20名

参加費 無料

準備物 ヨガマット・汗ふきタオル・飲料水

申込詳細 1月6日(火)9時よりWEB・窓口・電話にて受け付けます



↑WEB申込はこちら

お申込み・お問合せ

東コミュニティセンター

和田字柏崎44 ☎63-2154

UP³ビューティ 参加申込書

氏名

男・女

歳 TEL

〒962-

須賀川市

講座の様子を公式Instagram等に掲載します。

☐ 了承する