

# 簡単ピラティス体験会

日常生活で気になる体の歪み、癖などありませんか？

少しの時間だけ自分自身の体と向き合ってみませんか？

日時 11月12日(土) 午前10時～12時

会場 調布市立第八中学校 体育館または多目的室

講師 ピラティス・ヨガインストラクター

内田 真理 氏



スポーツ施設にて、ピラティス、ヨガ  
バランスボールのインストラクターを  
務めていて、未就園児向けの体操  
や赤ちゃん水泳教室などのレッス  
ンもされている方です♡



当日の持ち物は…

- ヨガマットまたはバスタオル
- 飲み物
- 汗拭きタオル



申込み&お問い合わせは…

PTA 活動アドバイザー 福田なお美  
090-8027-8306  
kamatofu@gmail.com  
LINE ID : fukudanabochi