

PTA文化教養委員会主催講演会

# 簡単ピラティス体験会

ピラティスの基本動作を試しながら、  
骨盤のゆがみを改善、インナーマッスルの強化など  
身体のセルフケアを体験してみよう♪

日時 令和4年11月12日(土) 午前10時~12時

会場 調布市立第八中学校 2階多目的室

講師 ピラティス・ヨガインストラクター 内田 真理 氏

校長先生「あいさつ」

内田先生  
ありがとうございました

文化教養委員  
の皆様  
お疲れさまでした

参加賞  
内田先生から  
お菓子をいただきました

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身体  
と向き合ってみませんか？

