



HANDA

つながろう
未来へ



地域をつなごう

コミュニティミニ広報 はんだ

発行：半田コミュニティセンター 電話：22-5999

2026年5月5日
コミセン事務局

ピラティス講座



一日の疲れをやさしくリセットする、夜のピラティス講座のご案内です。
深い呼吸とゆったりした動きで、ガチガチになった肩や腰をほぐし、心も落ち着くリラックス
タイムをつくります。眠りの質を高めたい方や、仕事帰りに気分転換したい方にもおすすめ！
年齢にかかわらずどなたでも無理なく行えます。



姿勢改善！

肩こり解消！

ストレス解消！

開催日

6月4日、18日

7月2日、16日

8月6日、20日

全6回コース

開催日時 6・7・8月 第1・第3木曜日
19:00~20:00

会場 コミセン集会室または体育館

参加費 ￥2,000(初回時に集めます)

持ち物 タオル・飲み物・
ヨガマットもしくはバスタオル

服装 動きやすい服装

募集人数 15名(定員にない次第締め切り)

申込締切 5月24日(日)



インストラクター
さのえり先生

スポーツインストラクター歴20年の間たくさんの
ご縁頂き老若男女に指導の機会を頂き専門用語を
よりシンプルにわかりやすい、目を閉じても伝わる
指導を心がけています。

ピラティスは、100年以上前のリハビリがスタートになった
エクササイズです。日常生活に欠かせない筋肉を鍛えて
いきます。ストレッチで季節の移ろいで感じやすいところ
をほぐしてピラティスを行っていきます。

初めての方でもご安心してご参加頂けたらと
思います。

お申込み方法

右記QRコード または
お電話(22-5999
平日9時~17時)で
お申込み下さい



※ 当日の様子を撮影し広報はんだ及びHPに掲載する場合があります。ご了承の上、お申し込みください。