

美からだ先生による

ピラティスプログラム



ご予約はお電話または
窓口受付となります！



プログラム詳細

講師紹介

場 所 ■ 府中市生涯学習センター 4階きすげ

日 時 ■ 1/6(火)・1/13(火)・1/20(火)・1/27(火)
1部 9:30～10:30 2部 10:45～11:45

受講料 ■ 1回 1,100円 (税込)

対 象 ■ 16歳以上の方 (初心者大歓迎)
定 員 ■ 各部15名 (先着順)

申込方法 ■ 受付開始：2025年12月1日9:00～ (※12/1は休館日)
※下記URLもしくはQRコードからお申し込みください
https://bizmanager.jp/user/event/list_view?office=240

会員登録をすると入力項目を省くことができます。
登録した方は、マイページログイン後、申込QRコードを読み取ってください。

※キャンセルは直接施設までお電話ください。

お申込はこちら↓



望月 みさ

- ・POWER PILATESビギナーズインストラクター
- ・POWER PILATESインターミディエイトインストラクター
- ・月経調整ヨガインストラクター
- ・骨盤矯正ヨガインストラクター
- ・耳ツボシユエリ認定講師
- ・JPCA認定パートナーストレッチベジックトレーナー
- ・JPCA認定パートナーストレッチアドバンストレーナー
- ・FTPマタニティピラティスインストラクター
- ・JADP認定食育アドバイザー
- ・JADP認定上級食育アドバイザー
- ・Polestar Pilates Comprehensive

- 「美からだ先生」とは？
日常から無理なく、食事・運動・気持ちから健康に導くためのメソッド。
一日1分で変わるピラティスや、生活習慣病などにアプローチする食事など、講師がアドバイス！
- 動きやすい服装、飲み物、タオル、お持ちの方はヨガマットを持参してください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あらかじめご了承ください。



府中市生涯学習センター
TEL : 042-336-5701

〒183-0001 東京都府中市浅間町1-7
<http://www.mizuno.jp/>

● 営業時間 9:00～22:00
● 休館日 毎月第一月曜日
※祝日の場合は、翌日
年末年始(12月29日～1月3日)
その他臨時休館日

マイページはこちらからアクセス→
※ホーム画面に登録することで、簡単にログインできます。

