

美からだ先生による

# ピラティスプログラム



1部・2部の同時予約はご遠慮ください。  
例：1部に予約している場合、  
2部のキャンセル待ちはできません。  
見つけた場合、施設側で  
キャンセルさせていただきます。



## 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 ■ 7/7(火)・7/14(火)・7/21(火)・7/28(火)  
1部 9:30~10:30 2部 10:45~11:45

受講料 ■ 1回 1,100円 (税込)

対象員 ■ 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：2026年6月1日9:00~ (※6/1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](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。  
※キャンセルは申込ページまたは申込メールにURLがございます。

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
- ・耳ツボシユリ-認定講師
- ・JPCA認定パーソナルストレッチアドバイザー
- ・JPCA認定パーソナルストレッチアドバイザー
- ・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、あしからずご了承ください。



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。

