

新規講座

シニア ピラティス



初心者大歓迎

インナーマッスル
強化

姿勢改善

柔軟性UP

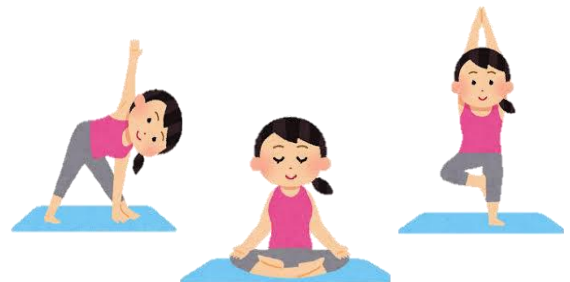
講師からのメッセージ

ピラティスは身体が活発になる胸式呼吸を行い、身体の奥にあるインナーマッスルを鍛え、機能改善につながるエクササイズです。柔軟性や筋力を高め、姿勢改善や基礎代謝アップものぞめます。



講師：副島 斉子（そえじままさこ）先生
健康運動実践指導者、FTPピラティス インストラクター

- 日 程 4/12・19・26、5/10・17・24・31、6/7・14・21・28、
7/5・12・19・26、8/2・9・23・30、9/6・13
- 時 間 10:00~11:15 (水曜日・全21回)
- 場 所 西ふれあいセンター 3階 和室
- 定 員 10名(65歳以上の方優先)
- 受講料 13,230円
- 締切日 4/2(日) 必着



※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により講座を中止する場合があります。