

# シニアピラティス

## 講師からのメッセージ

ピラティスは身体が活発になる腹式呼吸を行い、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。



初心者大歓迎!

姿勢改善

柔軟性UP

インナーマッスル強化

講師・・・<sup>そえじま</sup>副島 <sup>まさこ</sup>齊子 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・・・(水曜日・全20回)

10/11・18・25、11/1・8・15・22・29、12/6・13・20、1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/6

時間・・・10:00～11:15

場所・・・西ふれあいセンター 3階 和室

定員・・・13名(抽選時65歳以上優先)

受講料・・・12,600円

締切・・・10月1日(日)必着

