

★4月から場所と時間が変わります★

高齢者優先 シニア ピラティス

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。

●講師・・・そえじま まさこ副島 斉子 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17回)

4/10・24、5/1・8・22・29、6/5・12・26、
7/3・10・24・31、8/7・21・28、9/4

●時間・・・9:30~10:45

●場所・・・西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

●定員・・・30名(抽選時65歳以上優先)

●受講料・・・10,710円

●締切・・・3月31日(日)必着

