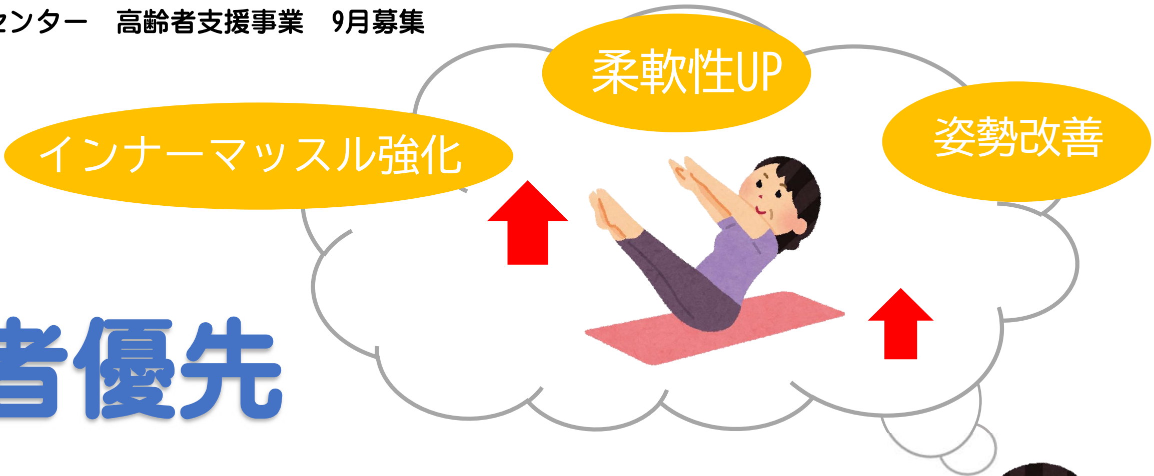
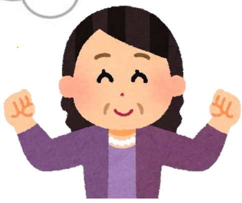


高齢者優先

シニアピラティス



講　師

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

～講師より～
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、機能改善につなげ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望めます。

日　程：１０/２・９・２３・３０、１１/６・１３・２７、１２/４・２５、１/８・２２・２９、２/５・１２
【水曜日　全１４回】

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

受講料：８，８２０円

定　員：３０名（抽選時６５歳以上優先）

締　切：９/２２（日）必着