

姿勢改善

高齢者優先

柔軟性UP

シニアピラティス

インナーマッスル強化



★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：4/9・23、5/7・14・28、6/4・11・25、
7/2・9・23・30、8/6・27、9/3

【水曜日 全15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：12,300円

定 員：30名（抽選時65歳以上優先）

締 切：3/30（日）必着

お申込はこちら

