

柔軟性UP

高齢者優先

姿勢改善

シニアピラティス



体幹の強化



★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）

～講師より～

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： 10/1・8・22・29、11/5・12、12/3・24、
1/7・14・28、2/4・25、3/4
【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： 11,480円

◎定 員： 30名（抽選時65歳以上優先）

◎締 切： 9/21（日）必着

お申込はこちら

