

高齢者優先

シニア ピラティス

これからの自分になる。

今の自分が

日程

4/8・15・22、5/13・27、6/3・10、
7/1・8・22・29、8/5・19・26

(水曜日・全14回)

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望めます。

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歳以上の方優先)

受講料 11,480円

締切 3月29日(日) 必着



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

お申込みはこちら

WEB申込フォームなら
手続きカンタン!

