

高齢者優先

シニア

ピラティス



初めての方也大歓迎です
健康な体づくりを始めましょう

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。



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】副島 斉子（そえじま まさこ）先生

【日程】10/7・14・21、11/4・11・25（水曜日・全6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

【定員】30名（抽選時65歳以上の方優先）

【受講料】4,920円

【締切】9月23日（水）必着

お申込みはこちら

WEB申込フォームなら
手続きカンタン！

