

シニアのためのピラティス

(土曜日)

受講生
募集中

心と体を
整える

初心者向け!

体をほぐす

骨盤や背骨を正しく戻すことで

『姿勢がよくなる』、『内臓機能の向上』、『肩こり・腰痛の改善』、『免疫力を高める』などなど、多くの効果が期待できます。

日常生活に必要な筋肉を、無理なくトレーニングできるエクササイズです!

期 間 令和8年12月5日(土)～令和9年3月13日(土)(全11回)

※第3土曜日・1月2日を除く毎週土曜日

時 間 10:15～11:30

受講料 9,020円 (全11回分)

講 師 GAKU(ガク)先生 (PLUS BODY インストラクター)

場 所 岡山ふれあいセンター 2階 プレイルーム

定 員 33名(岡山市民の65歳以上の方優先)

申 込 来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB申込フォーム
にてお申込みください

※申込先等の詳細はチラシ裏面をご覧ください。

締 切 **令和8年11月20日(金)必着**



GAKU先生



講座情報
ホームページ



WEB
申込フォーム

