

# ピラティス

日常生活では使わない

奥の筋肉(インナーマッスル)を意識することで、

姿勢や肩こりの改善などが期待できます！

参加費：550円(税込)

日時：9月20日(金)

11:00～12:00

定員：25名

対象：介助なしで生活出来る高校生以上の方

担当：島根インストラクター

※担当者の都合により代行になる場合もございます。  
予めご了承下さい。