



ピラテイス

参加費：550円(税込)

定員：先着25名

日程 4月18日(金) 11:00~12:00

5月16日(金) 11:00~12:00

6月20日(金) 11:00~12:00

対象：介助なしで生活できる高校生以上の方

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。
予めご了承ください。

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！

運動が苦手な方や、初めての方に

オススメのレッスンです！

☎ 047-487-1511 **八千代市ふれあいプラザ**