



# ピラ テ イ ス

**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