

ストレッチ & ピラティス教室

ゆっくり
♪♪♪

①7月22日(火)

②7月29日(火)

午前 10 時～11時

どちらか一回だけの参加もできます



ピラティスとは

インナーマッスルに刺激をいれて、姿勢や骨盤の改善、ダイエット、肩こり腰痛の緩和をはかるエクササイズです。



講座終了後もサークル化して、引き続き活動していくことを予定しています。運動習慣を身につけ、毎日健康的に過しましょう。

場 所 上庄公民館

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット
(レンタルあります)

講 師 森下巧人さん

定 員 各回 20 名

申し込み 上庄公民館に電話する

(64-1200)か QR コード

切 定員に達し次第

