

ピラティス

ピラティスって何？



負傷した兵士のリハビリとして開発されたエクササイズです。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、姿勢の改善、肩こり改善、骨盤の歪み改善など様々な効果が期待できます。

日時: 2020年1月17日(金)
11:00~12:00(60分間)

場所: 第3会議室(4階)

運動初心者・体力に自信のない方
高齢者の方にお勧めです♪

対象: 介助無しで生活が出来る
高校生以上の方



参加費: 550円(税込)

受付: 12月11日(水)~

キャンセル: 1月15日(水)まで全額返金、以降返金無し

定員: 30名



担当: 島根典子インストラクター

皆様のご参加をお待ち致しております



八千代市ふれあいプラザ