

# 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8月28日(金)  
11:00~12:00(60分間)

場所: 第3会議室(4階)

運動を始めたい方、  
体力に自信のない方にお勧めです

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: 7月22日(水)~

キャンセル: 8月28日→8月26日(水)まで全額返金、以降返金無し

定員: 20名 担当: 島根典子インストラクター

新型コロナウイルス感染予防対策にご協力下さい

- レッスンはマスク着用にてご参加頂きます。
- 30分に1回換気の時間を設けます。
- レッスン時は隣の方と間隔を空けてご参加下さい。



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