

ピラティスって何？

ピラティス



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10月16日（金）
11:00～12:00（60分）

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：9月18日（金）～

キャンセル：10月16日→10月14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

