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11月20日（金）
12月18日（金）
11:00～12:00（60分）

運動を始めたい方、
体力に自信のない方にお勧めです

場所：第３会議室（４階）
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：10月9日（金）～

キャンセル：11月20日→11月18日（水）
12月18日→12月16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