

令和7年度 西野地区センター講座

インナーマッスルを鍛えしなやかな身体へ

はじめてのピラティス

講師 studio TERU 佐藤厚子

リハビリや健康増進の為に考えられたのが始まりで、関節や筋肉に無理な負担をかけずに強くしなやかな筋肉を鍛えます。内臓に近いインナーマッスルを鍛えることで身体全体のバランスを整え動きやすくしなやかな身体づくりを目指します。



◆日時 9月1.8.29 (月)

10月6.20.27 (月)

14:20~15:20 【全6回】

◆場所 西野地区センター 1階 ホール

◆定員 20名

◆持ち物 ヨガマット・タオル・水・動きやすい服装で靴下着用

◆費用 4,200円

申込方法：8月19日(火) 9時より電話受付(先着順)

西野地区センター運営委員会 西区西野4条2丁目

☎ 666-5550