

令和8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



リハビリのために考案されたのが始まりで、呼吸に合わせてゆったりと身体を動かしながら内側の筋肉を鍛え、体幹を整えます。



◆ 日 時 4月6.13.20 (月)

5月4.11.18.25 (月)

13:00~14:00 【全7回】

◆ 場 所 西野地区センター 2階 集会室

◆ 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 4,900円

申込方法：3月17日(火) 9時より電話受付 (先着順)