

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

# ナイトピラティス

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 6月3.10.17.24 (水)

7月1.8.15.22 (水)

19:00~20:00 【全8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 5,600円

申込方法：5月19日(火) 9時より電話受付 (先着順)