

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②

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 9月2・9・16・30（水）

10月7・14・21・28（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：8月18日（火）9時より電話受付（先着順）