

千本フラザ

シニアのための ピラティス

体幹を鍛えて疲れにくい体へ導きます！

① 11 / 7 (日) ★ 17:30~
② 14 (日) 19:00
③ 21 (日) ※ 12/5(日)のみ
④ 28 (日) 18:00~19:30
⑤ 12 / 5 (日) (全5回)



講師：木村アユ子
(Lorita's Legacy™
認定ピラティス指導者)

- ◇会場：千本フラザ 多目的ホール
- ◆対象：60歳以上で全5回参加できる方
- ◇定員：30人
- ◆持ち物：飲み物・タオル・ヨガマット(あれば)
- ◇参加費：無料

◆申込み問合せ：10/8(金) 12:30~電話で先着順
千本フラザ 055-962-3313

ピラティスとは・・・

身体(Body)心(Mind)精神(Spirit)の統合です。
ピラティスのエクササイズをすることで、身体に負担をかけず
にお腹周りを中心に深層の筋肉を強化、ストレッチできます。
長期に続けることで姿勢が修正されて、身体の活力が回復し、
さらに健康的になります。

※新型コロナウイルス感染拡大等の事情により開催中止の場合は、決定次第
ホームページ等で発表させていただきますので、ご確認をお願いします。



千本プラザ 沼津市本字千本1910-206
指定管理者：(福)沼津市社会福祉協議会

