～姿勢と動きを整え、軽やかな毎日へ！～

ピラティス

自分の身体を知り、正しい体の動きを覚えることで、身体のゆがみや姿勢を整えていきます

2025年

7/11(金)20：00～21：00　7/25(金)20：00～21：00

8/8(金)20：00～21：00　8/22(金)20：00～21：00

■講　師　鵜飼　咲弥香 氏
■場　所　幸田町民プール　会議室
■内　容　自分の身体を知り、正しい体の動きを覚えることで身体のゆがみや姿勢を整えていきます。
■対　象　15歳以上の方(中学生以下を除く)
■定　員　各12名(先着順)
■参加費　各1,000円(当日支払)
■持ち物　飲み物(蓋つき)、汗拭き用タオル
■申込み　7月3日(木)10:00からプール受付または電話で受付します。
■その他　当日は動きやすい服装、足元は滑りにくい靴下か素足でご参加ください。

お問合せ　幸田町民プール　(0564) 56-8111