

サブスクプログラム 6月開始 リハブピラティス

呼吸にあわせて身体を動かし、
体幹を整える関節に優しいピラティスです。
この機会にリハブピラティスの心地よさを
体験してみませんか。

日時：木曜日 10：00～10：45

受付：サブスク会員 開始30分前より
一般 開始15分前より

参加費：サブスク会員 無料
一般 1,000円

定員：12名（当日先着順）

対象：中学生以上

会場：ひがし健康プラザ 談話室

持ち物：動きやすい服装、ヨガマット

講師：西山十美枝 氏

英国ピラティスファンデーション公認
ピラティスインストラクター、
日本体力医学会健康科学アドバイザー

PLAY!
SPORTS
SHIBUTA
パートナーズ