

ピラティス

心身軽やかに、快適な日々を
過ごしていきましょう！

募集

- ・対象 町内在住・在勤者
- ・定員 20名（先着順）

講師：唐木田 由紀先生（下諏訪町健康サポーター）

身体の柔軟性を高め、強化していく中でバランスを整えるエクササイズ。
この効果として、姿勢改善・インナーマッスルへの刺激・ストレスの解消にもつながります。
ご自身のカラダと向き合う60分です。



日時

4月10日 5月8日 6月12日 全3回
木曜日 10:30～11:30

会場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）

受付開始
3/8(土)
9:00～

