

働き世代の

骨盤底筋 UP!

きゅきゅっとピラティス

体力に関係なく**気軽**に始められる**ピラティス**エクササイズです。

『**骨盤底筋**』は下腹部の内臓を支える**大切な筋肉**。

骨盤底筋を鍛えて**尿漏れ**や**便秘**・**冷え性**を改善しましょう。

《日時》 **第2木曜日 10:30~11:30**
(8・2月はお休みとなります)詳細は裏面をご覧ください

《会場》 鶴ヶ峰地域ケアプラザ 多目的ホール

《講師》 大島 由季先生

《対象》 働き世代(おおむね20~60歳代)の方

《定員》 **15名**

《参加費》 **500円**(保険料込み)

《持ち物》 ヨガマット・タオル・飲み物・上履き・下足入れ袋

《申し込み》 実施**前月第3木曜日 午前10時~TELにて**

先着順受付



- ✦ 動きやすい服装でお越し下さい
- ✦ デイサービスを併設している為、マスクの着用にご協力ください
- ✦ 駐車場のご用意はありませんご了承ください。
- ✦ 予告なく内容変更・中止になる場合があります。

横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ

☎ 045-382-6070



ピラティス日程・申込日

日程 第2木曜日 10:30~11:30	申込受付開始日時 第3木曜日 10:00~
4月 9日 (木)	3月19日 (木)
5月14日 (木)	4月16日 (木)
6月11日 (木)	5月21日 (木)
7月 9日 (木)	6月18日 (木)
8月 お休みです	
9月10日 (木)	8月20日 (木)
10月 8日 (木)	9月17日 (木)
11月12日 (木)	10月15日 (木)
12月10日 (木)	11月19日 (木)
1月14日 (木)	12月17日 (木)
2月 お休みです	
3月11日 (木)	2月18日 (木)

申し込みは

開催日 **前月第3木曜日 10時**から

電話にて先着順にて受付を行います



045-382-6070

働き世代の

骨盤底筋 UP!

きゅきゅっとピラティス

体力に関係なく**気軽**に始められる**ピラティス**エクササイズです。

『**骨盤底筋**』は下腹部の内臓を支える**大切な筋肉**。

骨盤底筋を鍛えて**尿漏れ**や**便秘**・**冷え性**を改善しましょう。

《日時》 **第2木曜日 10:30~11:30**
(8・2月はお休みとなります)詳細は裏面をご覧ください

《会場》 鶴ヶ峰地域ケアプラザ 多目的ホール

《講師》 大島 由季先生

《対象》 働き世代(おおむね20~60歳代)の方

《定員》 **15名**

《参加費》 **500円**(保険料込み)

《持ち物》 ヨガマット・タオル・飲み物・上履き・下足入れ袋

《申し込み》 実施**前月第3木曜日 午前10時~TELにて**

先着順受付



- 動きやすい服装でお越し下さい
- デイサービスを併設している為、マスクの着用にご協力ください
- 駐車場のご用意はありませんご了承ください。
- 予告なく内容変更・中止になる場合があります。

横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ

☎ 045-382-6070



ピラティス日程・申込日

日程 第2木曜日 10:30~11:30	申込受付開始日時 第3木曜日 10:00~
4月9日(木)	3月19日(木)
5月14日(木)	4月16日(木)
6月11日(木)	5月21日(木)
7月9日(木)	6月18日(木)
8月 お休みです	
9月10日(木)	8月20日(木)
10月8日(木)	9月17日(木)
11月12日(木)	10月15日(木)
12月10日(木)	11月19日(木)
1月14日(木)	12月17日(木)
2月 お休みです	
3月11日(木)	2月18日(木)

申し込みは

開催日 **前月第3木曜日 10時**から

電話にて先着順にて受付を行います



045-382-6070