

# 美と健康をいつまでも！！ ウェルネスピラティス

人生100年時代！長生きできる時代だからこそ  
今から不調の改善しませんか？

腰痛・肩こり・骨粗鬆症・尿失禁、、など

## 全5回継続して来られる方大募集

※講座終了後、継続したい方は  
サークルとして活動していきます

～日時～

令和7年5/18、6/1、6/29  
7/6、7/20

全日午前10：00～11：30

募集人数：8名 対象：50～70代女性

場所：本牧原ケアプラザ 多目的ホール

費用：1回500円

持ち物：水分、動きやすい格好

お持ちの方はヨガマット

問い合わせ・申し込み↓

本牧原地域ケアプラザ

プラザ電話番号：045-623-0971



講師：石井彩香  
ピラティス

インストラクター  
元理学療法士  
インナーケア  
アドバイザー



@AYAYAWELLNESS

