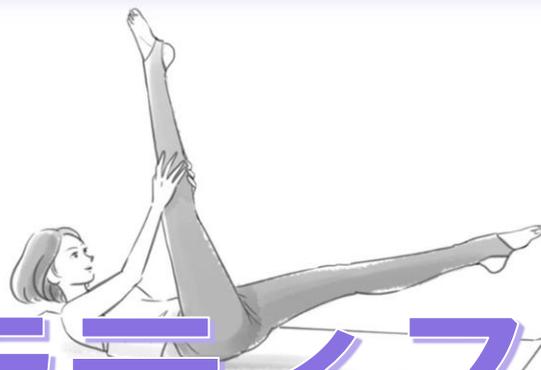


現役看護師が教える

# 夜の マットピラティス

(全4回)



1月9・16・23・30日  
(木曜日)

19時～20時  
3階中会議室

寒い季節、関節に負担をかけずに  
骨格筋の柔軟性を気持ち良く高めて  
インナーマッスルを鍛えましょう！



【定員】10名

医師から運動を止められている方はご遠慮ください

【参加費】1000円 (4回で)

【持ち物】タオル、飲み物、動きやすい服装、  
ヨガマット(お持ちの方)

【申込方法】12/11(水)10時から  
電話・来館受付(先着順)

～講師～

看護師・介護予防運動指導員  
ピラティスインストラクター  
人財バンク登録講師  
ゆのき ちさこ先生



申込み・問合せ：SAKAESTA 本郷地区センター

〒247-0007 栄区小菅ヶ谷 1-5-4 電話：392-5157

※申込時にいただいた個人情報は講座連絡に関してのみ利用いたします