



自分のペースで、
心も体もリセット。

はじめての方も大歓迎!!

Pilates

ピラティス教室



呼吸を大切にしながら、
ゆっくりと身体を動かすピラティス。
姿勢改善・体幹強化・リフレッシュにつながります。
初心者の方も安心してご参加ください♪



姿勢改善
きれいな姿勢で
体も心も
すっきり!



体幹強化
しなやかで
疲れにくい
体づくりに!



リフレッシュ
ストレス解消で
気分も
リセット!



日時

10月28日(水)・11月20日(金)・12月15日(火)
1月22日(金)・2月18日(木)・3月19日(金)
19:30 ~ 21:00 (90分)

※ご都合の合う日程のみの参加も可能です。

場所

農村環境改善センター 2階 大会議室

対象

町内にお住まいの18歳以上の方

定員

先着 20 名

参加費

無 料

持ち物

飲み物・タオル
動きやすい服装でお越しください。

講師

冷田 桃子 さん (ピラティスインストラクター)

申込期間

10月 9日(金) ~ 10月23日(金) まで



事前申し込みが必要です!

役場へお電話いただくか、
右のQRコードからお申し込みください。

日高川町役場 保健福祉課

☎ 0738-22-9041



日々の忙しさから少し離れて
リフレッシュしませんか。



無理なく
自分のペースで
続けられます

こんな方におすすめ!

- ☒ 運動不足を感じている
- ☒ 肩こり・腰痛を改善したい
- ☒ ストレスをリフレッシュしたい
- ☒ 体のラインを整えたい

はじめてでも安心♪

体のかたい方や
運動が苦手な方も
無理なくできる内容です。
お気軽にご参加ください!



広告

メモリアル ウエストが トータルライフをサポート

メモリアルウエスト 【美浜町】 ☎0738-23-2688

メモリアルウエスト日高川 【日高川町】 ☎0738-36-2121

ライフサロンメモリアル 【藤田町】 ☎0738-52-5106

葬儀屋→事前相談員・就活アドバイザー

葬儀 →葬祭ディレクター

葬儀後→相続診断士・ファイナンシャルプランナー



有識者在籍しています

お気軽にご相談

くださいませ