2026年健康セミナー

一生歩けるピラティス

参加費：無料

姿勢を確認しながら背骨や大きな関節をしっかりと動かします。バランス力の身についた日常生活が、強い骨や血管につながります。



【日時】
11月23日（月・祝）
10:30～11:30
【定員】
先着30名
【申し込み】
11月1日（日）～

【持ち物】
タオル
（手拭いぐらいの長さ程度）
飲み物

※ピラティスは背骨や関節を滑らかに動かし、身体のバランスを整えるトレーニングです。

講師　東口恵
【保有資格】ピラティスアドバンスインストラクター/PTIインストラクター/100トレインストラクター
【モットー】人生100年時代、一生自分の力で生き抜く！