

夜の機能改善ピラティス

男性も女性もご自身の体の声を聴きながら身体を整えていきます。

機能を改善しながら良質な眠りに向けて体を動かしていきます。

**開催日：5月22日・6月5日・19日
7月3日・17日（木）全5回**

時間：19時～20時

会場：中会議室

定員：15名

講師：竹内奈津子先生

参加費：2500円（全5回分）

持ち物：動きやすい服装・ヨガマット（貸出もあります）・飲み物

申込み：4月11日（金）10時～窓口・電話にて先着順



- ・参加者みなさんで会場のセットや掃除のご協力をお願いいたします。
- ・車でのご来館はご遠慮ください。