



健康いいこと講座

リズム体操 &

ピラティス

ピラティスの特徴

- ★腹式呼吸で深い呼吸により内臓も元気に。
- ★自律神経を整えて、身体だけでなく脳や心の状態も良く。
- ★身体全体を意識しての運動（頭から足の裏まで集中して）

日時 10月29日(金)
11月5日(金)
11月12日(金)
11月19日(金)

4回参加可能な方
10:00~12:00

人数 15名

場所 谷津公民館

申込み 電話
9/2(木) 9:00~

☎ 452 - 1509