助川学区コミュニティ推進会
生涯学習部

シニア向け＆高齢者向け

ピラティス＆コンディショニングレッスン

秋コース



募集中

理学療法士による科学的根拠に基づいたエクササイズ

昼の部　コンディショニング（負担低め・痛み緩和）
夜の部　ピラティス・筋トレ（負担高め）

昼の部

開催日：10月　8日（木）
　　10月15日（木）

時　間：13時30分　～
　　15時00分

空きあり

夜の部

開催日：10月22日（木）
　　10月29日（木）

時　間：18時30分　～
　　20時00分

若干名空きあり

募集人数：昼・夜 各25名　　参加費：昼・夜 各1,000円

場　　所：助川交流センター　４階大ホール

＊タオル・飲み物（各自持参）

応募方法：☎ 0294-23-0955　助川交流センター

QRコード

