

# シニアメンズピラティス

ピラティスで体幹を鍛え、  
健康で「しなやか」な  
カッコいい身体を目指す！



日 時：5月16日、30日、6月6日、20日（全4回）

いずれも水曜日 9：45～11：15

場 所：名越やすらぎセンター（材木座2-15-3）

内 容：60歳からの男性のためのピラティス

＜ピラティス＞ドイツ人男性のジョセフ・ピラティスが、第一次世界大戦の負傷兵のリハビリのために開発したエクササイズです。余計な負担をかけずに身体を整えることが特徴です。

対 象：市内在住の60歳以上の男性 先着12名

講 師：高橋 智美 さん ピラティスインストラクター

持ち物：運動のできる服装、

タオル、飲み物

申込み：名越やすらぎセンターへ

**☎：25-1188**

※5月1日受付開始

