

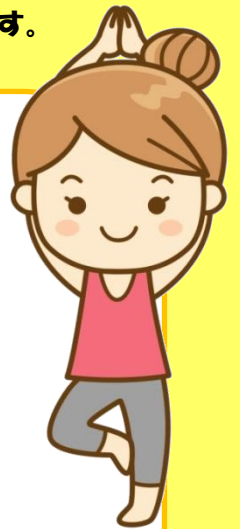


## ＼ 骨盤エクササイズ ／

# ピラティス

ゆっくり、ゆったりした動きの中で、姿勢を改善し、骨盤のゆがみを取り、骨盤底筋を育てましょう。  
運動が苦手な人や身体の堅い人でも大丈夫。

腰痛、肩こり、四十肩、生理痛から尿漏れまで、日常に使えるエクササイズを紹介します。



**【日程】 3月2日・9日・16日・23日（金）**

**【時間】 19時～20時**

**【場所】 蕪崎市民交流センターニコリ1階  
和室会議室1・2**

**【定員】 13名 ※最小催行人数4名**

**【参加費】 4,000円**

**【持ち物】 バスタオル（ヨガマット）、飲料水、タオル**  
※運動のできる服装でお越しください。

**【講師】 鈴木つな先生**

**【申込み】 蕪崎市民交流センターニコリ1階総合受付で  
申込書を記入し、参加費をお支払いください。**



**【問い合わせ先】 蕪崎市民交流センターニコリ1階 総合受付（9時～20時）**  
住所/蕪崎市若宮1-2-50 電話/0551-22-1121