

肩こり解消

腰痛予防

骨盤矯正

姿勢改善

丁寧な少人数レッスンで疲れた体をリセット

理学療法士による

ピラティス教室

講師：佐藤 優子氏

- ・ボディスイッチスタッフ
- ・理学療法士
- ・ピラティスインストラクター
- ・アスレティックトレーナー



*日時：令和6年 8月26日・9月2日・9日
月曜日 全3回
10:00~11:00

*参加費：全3回 3,500円 傷害保険料込

*定員：6名

*場所：河西体育センター・会議室

申し込み・問い合わせ
河西体育センター
☎0172-38-3200

弘前市指定管理者



公益財団法人
弘前市スポーツ協会

Hirosaki City Amateur Sports Association