

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7年 3月3日・10日・17日  
月曜日 全3回  
10:00~11:00

\*参加費：全3回 4,000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