

はじめてのシニアピラティス体操

★健康寿命を自分の力で 伸ばしましょう★

初めての方も **安心な ピラティス体操** やってみたいと

思ったらまずは **行動** しましょう 自分の力で **健康** を

♡♡**50代～90代～の方も健康美**♡♡

☆場 所…浜脇公民館 第1和室

☆日 程…AM 10:30～11:30 金曜日

4月 5. 12. 19. 26. 5月 10. 17. 24. 31.

6月 7. 14. 21. 28. 7月 5. 12. 19. 26.

8月 2. 23. 30.



☆参加費… 1ヶ月4回 3000円

☆定 員…20名

代表 鍵山 智子

教職資格あり 体育 保健体育

FTPJAPAN

シニアピラティス認定資格

ピラティスベーシックインストラクター認定資格

ピラティスパーソナルインストラクター認定資格

キッズヨガインストラクター認定資格

リンパマッサージ認定資格

ピラティス解剖学インストラクター認定資格

ストレッチインストラクター認定資格

現在 健康体操教室 シニアピラティス体操

子ども体操教室 指導歴42年



申し込み先…TEL 0798-23-2344 鍵山(18:00以降お願いします)