

～やさしいピラティス～

ピラティスで安全にインナーマッスルを鍛えて、美しい姿勢に整えよう。

対 象：65歳以上の弘前市民
参加費：無料
申 込：予約制（先着順）



開催日	開催時間	申込受付開始日
7月14日（火）	午後 2時15分 ～ 3時15分	6/29(月)
7月27日（月）	午前10時15分 ～ 11時15分	
8月 5日（水）	午前10時15分 ～ 11時15分	7/20(月)
8月20日（木）	午前10時15分 ～ 11時15分	
9月 4日（金）	午前10時15分 ～ 11時15分	8/17(月)
9月19日（土）	午前10時15分 ～ 11時15分	

- 講 師：ヨガ&ピラティスインストラクター さゆり 氏
- 会 場：温水プール石川（小金崎）
- 定 員：各回15人 ○服 装：動きやすい服
- 持ち物：内履き、飲み物、タオル（幅30cm、長さ80cm程度）



マスク着用を推奨しております。
発熱がある方、
風邪症状がある方、
体調に不安がある方は
参加をお控えください。

【お申込み・お問い合わせ先】
高齢者健康トレーニング教室
温水プール石川
☎ 49 - 7081
（午前9時～午後5時）