

# 絆でピラティス 参加者募集！

開催日：10月21、28、11月11、18日（月曜日、全4回）

- ◆ 会 場 いきいきセンターたいせつの絆（2階 ふれあいの間）
- ◆ 時 間 18時30分～19時30分
- ◆ 対 象 者 町民（高校生以上）
- ◆ 募集人数 15名（定員になり次第締切）
- ◆ 参加料 無料
- ◆ 持ち物 飲み物・タオル・（ヨガマット※貸出用マット有）
- ◆ 募集締切 10月15日（火曜日）
- ◆ 申込方法 たいせつの絆受付窓口、又はか電話メールにてお申し込みください。  
☎7-7555（平日8:30～17:00） ✉ikiiki@kamikawa-syakyo.or.jp  
※メールの場合はお名前、住所、年齢、電話番号を明記してお申し込みください



※絆だよりも詳細掲載しています



講師 水野 優美子 氏



～資格～ ピラティスインストラクター、ストレッチボールインストラクター  
ひめトレインストラクター、ストレッチーズインストラクター  
機能改善体操普及員、健康運動実践指導者 他



毎年好評の“絆でピラティス”を  
今年も開催するよ！  
心も体もスッキリ～♪  
ピラティスで体幹を鍛えて  
健康美を手に入れよう！！

