

# 優しい体操 & ピラティス



Let's Enjoy!  
4回連続講座



健康運動指導士  
ピラティスインストラクター  
高橋美紀先生

身体が活発になる胸式呼吸を行い、身体の奥にあるインナーマッスルを鍛え運動によるリフレッシュを味わってみませんか！

**会場：大胡公民館ホール**

**日時：11/5(火) 11/12(火) 11/19(火) 11/26(火)  
13:30-14:30 (4日間共)**

**募集：先着30名様**

**対象：大胡地区在住の方**

**参加費：無料**

**持物：** 運動のできる服装、運動靴 飲み物(水分補給)  
バスタオル (お持ちの方はヨガマット)

10月7日(月)から受付開始 大胡公民館に電話か直接申し込み下さい

大胡公民館 027-283-0118