

# ピラティス & ストレッチポール教室

～体幹を鍛えて健康で美しいスタイルに～

日 時 11月17日～12月15日

までの毎週金曜日

19時から20時

開催場所 弘前市民体育館 フィットネスルーム

参加費 1回500円

募集人数 各回12名



○講師 小山内友美

FTPマットピラティスベーシックPLUSインストラクター

JACCAベーシックインストラクター

日本体操協会一般体操指導員

日本成人病予防協会健康管理士一般指導員

女子栄養大学食生活指導士

申し込み・問い合わせ

弘前市民体育館

☎ 0172-36-2515