

肩こり解消

腰痛予防

冷え性改善

姿勢改善

ピラティスを取り入れた丁寧な少数レッスン

理学療法士が教える

セルフケア教室



講師：佐藤 優子氏

ボディスイッチスタッフ・理学療法士
アスレティックトレーナー・ピラティスインストラクター

*日時：令和5年 1月20日～2月24日

毎週金曜日（全6回）

①9:30～10:30

②11:00～12:00

*参加費：4,200円(6回分・傷害保険料込み)

*定員：①・②各6名

*場所：弘前市民体育館・フィットネスルーム

*申し込み・問い合わせ：河西体育センター

☎0172-38-3200

新型コロナウイルス感染症が拡大した場合は、
開催が中止となります。

弘前市指定管理者



公益財団法人
弘前市スポーツ協会

Hirosaki City Amateur Sports Association