

肩こり解消

腰痛予防

骨盤矯正

姿勢改善

ピラティスを取り入れた運動で自分の体をコントロール

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
- ピラティスインストラクター
- アスレティックトレーナー



* 日 時 : 令和5年 5月22日~7月3日
毎週月曜日(*6/5を除く) 全6回
10:00~11:00

* 参加費 : 全6回 5,400円(1回900円) 傷害保険料込

* 定 員 : 10名

* 場 所 : 河西体育センター・アリーナ

申し込み・問い合わせ
河西体育センター
☎0172-38-3200

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