

肩こり解消

腰痛予防

骨盤矯正

姿勢改善

丁寧な少人数レッスンで疲れた体をリセット

理学療法士による

ピラティス教室

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6年 3月4日・11日・18日
月曜日 全3回
10:00~11:00

* 参加費 : 全3回 3,000円 傷害保険料込

* 定員 : 6名

* 場所 : 河西体育センター・会議室

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