

ピラティスインストラクターによる ピラティス教室



期待される効果

自律神経安定
基礎代謝向上
ストレス緩和
姿勢矯正
歪み改善

講師：福士 陽 氏

- ・ボディスイッチスタッフ
- ・ピラティスインストラクター

x日 時x	令和8年 3月9日・3月16日・3月23日
	月曜日 10:00~11:00
x料 金x	全3回 4,000円 傷害保険込
x定 員x	7名
x場 所x	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