

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