

# 新しいこと、始めてみませんか！



ピラティスは、筋肉トレーニングとストレッチを組み合わせた運動です。  
腰痛や肩こり等を解消できます。はじめての方も、お気軽にご参加ください♪

講師は「学びあい・つたえあい」西澤愛子さんです

## ピラティス

～体と心をリフレッシュ～

4月16日(火曜日)



①10:30～12:00 ②13:00～14:30



場所 : 韮山時代劇場 (伊豆の国市) 和室

募集 : 各15人 ※お申込み多数の場合は抽選となります。

参加費 : 無料

一時保育 : 有り (要申し込み)

募集〆切 : 4月1日 (月) 正午まで

お申込み・お問い合わせ (月～金 9:30～17:00)

ユコープしずおか県本部 ☎0120-71-8107

東部事務所 ☎0120-71-0856

