東部１エリア

美しいボディラインを作ろう♪

ピラティス講習会

骨盤・背骨を支える筋肉（インナーマッスル）に重点を置いてトレーニングを行う『ピラティス』で、キレイなカラダ・元気なカラダを作りませんか？

講師に VIVAIZU スポーツクラブ水谷さつき先生をお招きして、深い呼吸とともに体についてしまったクセやゆがみをほぐしながらエクササイズします。お友達を誘って皆さんで是非ご参加ください。

8 月 28 日（水）　10：00～11：30

伊東市健康福祉センター（伊東市桜木町 2－2－3）

募　　集：20 名　※先着順で受け付けます

参 加 費：無料

一時保育：あり（要申し込み）

締め切り：8 月 19 日（月）正午まで

掲載期間 8 月 28 日まで

ユーコープしずおか県本部
０１２０－７１－８１０７
（受付時間　月～金　9 時 30 分～17 時）