

カラダ改革♪

ピラティスとバランス食で リフレッシュ～夜クラス～



開催日～全2回コース～
ご自身のカラダを見直してみませんか？

8月26日(金)
19:00～20:30

どちらか1回の
参加も可！！

9月6日(火)
19:00～20:30

参加方法はたったの2ステップ！

①電話かネットで申し込む

8月9日(火)10:00受付開始

電話 019-603-8305

(盛岡市保健所 健康増進課)

ネット申込▶
市公式ホームページより



②当日会場へ \ 無料駐車場完備 /
会場:高松地区保健センター (高松公園近く)

持ち物:ヨガマット(バスタオルでも可), 筆記用具, タオル, 飲み物, MORIO-Jカード(お持ちの方のみ), がんばり記録表(お持ちの方のみ)

【申込み・お問い合わせ】
盛岡市保健所 健康増進課 ☎019-603-8305

●ピラティスとは？●

リハビリを目的として生まれたトレーニング法で、胸式呼吸を行いながら、筋肉にフォーカスし、体を動かしていきます。

「代謝アップ」「体幹強化」「姿勢改善」に効果的。

●講師●

一般社団法人Bonds スポーツクラブ 中村 葉子 先生、保健所 管理栄養士

●当日の内容●

栄養士からのお話とピラティスの合体型の教室です。

つい続けたくなる食事と運動のコツをご紹介します。

●定員・対象●

定員:15名(申し込み先着順)

対象:69歳以下の盛岡市民

災害, 感染症対策等により, 中止や延期となる場合があります。