

働き盛りのための



初級ピラティス

—頑張らないから続く 続くから整う—

深い呼吸を行いながら、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」などうれしい効果がたくさん!!

全2日間
19:00~
20:30
水曜日

1日目

7月8日

2日目

7月15日

満員御礼

参加方法

1 電話かネットで申し込む

6月10日(水)10:00~受付開始

電話:019-603-8306

ネット申込はこちら▶▶▶

(市公式ホームページ)



2 当日会場へ

会場: 盛岡市保健所(神明町3-29)

持ち物: ヨガマット(バスタオルでも可)

タオル、飲み物、筆記用具

中村 葉子 先生
講師

64歳以下の
盛岡市民
対象