

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



## 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