

カラダを整える

# 『ピラティス教室』

肩こり、腰痛、疲労感でお困りの方など、家でも簡単にできる運動をわかりやすく指導いたしますので、初心者の方もお気軽にご参加ください！



日 時

**10月 1日、15日、29日**

**11月 12日、26日**

**12月 10日、24日**

隔週水曜日（年末年始、お盆、祝祭日除く）

**18:00~19:00**

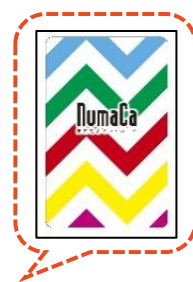
場 所 健康福祉総合センター『ふれあい』

すこやかホール

講 師 パーソナルトレーナー おおの なおき **大野 修毅** 氏

参加費 無料（ポイントカード NumaCa 50ポイント付与）

※動きやすい服装・靴、飲み物をご持参ください。



【申込み・お問い合わせ先】

沼田町役場保健福祉課 35-2120

初めて参加される方は必ず電話か窓口でお申し込みください。

医師から運動制限を受けている方は参加できませんのでご了承ください。