

オススメ!

～私らしくフレイル予防～

はじめてのピラティス

講師

FTPピラティス
ベーシックプラスインストラクター

杉山 梢 先生

～Message～

2006年から障がいのある方の運動応援のヨガ事業をスタート。
2021年にNPO法人リトル・サンとなり、現在も活動を展開しています。
今回のイベントは年齢制限はありません。体の硬い方こそぜひご参加ください。盲導犬と共に参加もできますよ。

ピラティスを通して快適な時間を過ごしましょう！



日時

- ①2023年12月20日(水)13時30分～14時30分
- ②2024年1月17日(水)13時30分～14時30分

場所

岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻

住所：〒700-0975 岡山県岡山市北区今3丁目26-28

おかやまコープ大野辻店2階

参加費

- ①1,500円
- ②1,000円（岡山医療生協の組合員加入）

ヨガマットレンタル 別途100円

備考

- ・汗拭きタオルとお水やお茶を持参ください。
- ・運動着着用(ジーンズ禁止)でお願いします。

お問い合わせ先・お申込みは、下記番号までお気軽にお電話ください。

健康づくりセンター大野辻直通番号：086-805-0335 または 086-271-7880