



骨盤エクササイズ ～ピラティス～ 参加者募集

ゆっくり、ゆったりした動きの中で、姿勢を改善し、骨盤のゆがみを取り、骨盤底筋を育てましょう。運動が苦手な人、身体が硬い人でも大丈夫!腰痛・肩こり・四十肩・生理痛から尿漏れまで、日常に使えるエクササイズを紹介します。

日時▶令和8年4/3・10・17・24、5/1・8・15・22
19:30～20:30(毎週金曜日全8回)

受講料▶8,000円 会場▶1階 和室会議室1・2

定員▶13名 ※最少開催人数5名 講師▶鈴木つな先生

持ち物▶ヨガマット(バスタオルでもOK)、飲料水、タオル
※運動のできる服装でお越しください

申込み▶参加希望の方は、総合受付にて受講料をお支払いください。

問合せ▶[蕪崎市民交流センターニコリ](#) ☎0551-22-1121(1階 総合受付)