

やさしい

# ピラティス

日常から離れゆっくり身体を動かし「こころ」も「からだ」もリフレッシュしましょう!!

## ピラティスとは…

体幹やインナーマッスル(からだの深部にある筋肉)を鍛えてバランスのとれた体にすることを目的としているため、高齢者や体に不調のある人でも無理なく取り組めるエクササイズです。

**毎週金曜日(祝日除く)**

**時間:午後8時20分~9時20分**

**定員:30名**

**講師:Sakura**

