ピラティス未経験の方や運動が苦手な方でも大丈夫。ゆっくり丁寧に進めていきます。

シニアのための ピラティス

より**楽**に
日常生活が
過ごせるように

ピラティスとは

日常生活に必要な筋肉を
無理なくトレーニング
できるエクササイズです

目指すは
いつまでも
自分の脚で
歩ける体づくり

大好評につき
通年開催決定！

と　き：毎週木曜日　14:00 ～ 15:00
ところ：丸岡体育館３階　スタジオ
対　象：一般男女
定　員：20 名程度
参加料：チケット制（4 枚綴り 2,000 円）
※１回参加毎にチケット１枚
申込先：下記へお電話ください

先生紹介

つばきやま　まい
椿山 舞衣 先生

お問合わせ・申込先
（公財）坂井市スポーツ協会　丸岡支所
〒910-0231
坂井市丸岡町霞町 3-1-2（丸岡体育館内）
☎0776-66-8920
坂井市スポーツ協会　検　索