

5月12日～ プラティスがはじまります



姿勢キレイ プラティス

プラティスは、もともと兵士のリハビリの為に開発された運動です。カラダの深層の筋肉を整えたり、肩こり、腰痛予防などにも良い効果が期待できます。バランス機能の向上にも優れ、幅広い年齢層の方が取り組みやすい運動といわれています。

◎ 毎週 金曜日 11:15～12:00 5月12日（金）～7月28日（金）

◎ 定員 先着40名 ※ご予約不要

◎ 料金：500円 ※税込

◎ 場所：青葉の森公園 公園センター大会議室

◎ 講師：飯塚 快枝

千葉寺にあるフィットネススタジオのブルーオーシャン所属トレーナー。
プラティスのほか、JYIAヨガインストラクターとしても活動。
PFTトレーナー資格を持ち、若年女性から、高齢者まで女性の健康サポートを得意としています。

