

やさしい



ピラティス

参加者募集！

津山市在住の 60 歳以上の方

ピラティス

1920 年代にドイツ人のジョセフ・ピラティスが開発したエクササイズ法

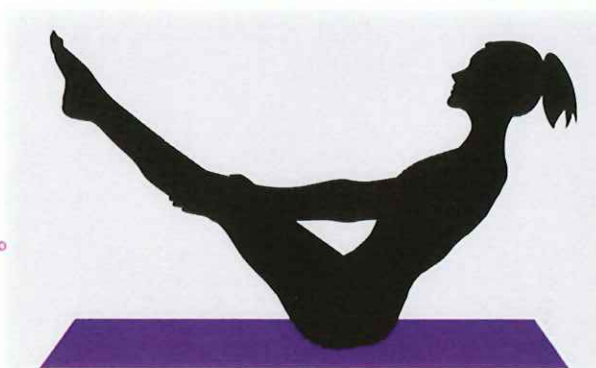
ピラティスは、インナーマッスルを重点的に鍛えることを目的としたエクササイズです。

ピラティスの主な効果はさまざま・・・

・体幹の強化

・バランス能力の向上

・体型の引き締め etc.



《初心者、男性、身体の硬い方大歓迎！》

- ◆ 日 時：令和8年 11 月 6 日（金）10：00～11：00
- ◆ 場 所：津山市シルバー人材センター 交遊館（津山市井口 21-1）
- ◆ 対 象：津山市シルバー人材センター会員もしくは津山市在住の 60 歳以上の方
- ◆ 定 員：10 名（申込順）※定員になり次第締め切ります
- ◆ 参加費：300 円（会員は無料）
- ◆ 持ち物：ヨガマット・飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装
（マットをお持ちでない方は、申込時にお伝えください）



【お問合せ・お申込み先】

公益社団法人

津山市シルバー人材センター

TEL：0868-23-5378

（担当：鷺見・上山）

