快眠ピラティス

～10年後も元気で歩ける体づくり～

ゆっくりとした呼吸とやさしいピラティスで心と体の緊張をほぐしリラックスした状態へ導きます。日中に頑張った体をゆるめ、姿勢を整えながら、心地よい眠りにつながる体づくりをめざしましょう！！そして、柔軟性を高め、動きやすい体をつくっていきましょう！

日　時　　**１２月　3日（木）１３：３０～１５：００**

講　師　　**羽田　恵子さん　（ピラティスインストラクター）**

場　所　　**本庄コミュニティセンター　1階和室**

定　員　　**１０人（先着順）**

申込み　　**必要**　　**※動きやすい服装できてね！**

問合せ先
西交流館　本庄コミュニティセンター
☎（０８４）９２３-８４７５　福山市南本庄三丁目４番１５号
受付時間：月～金曜日8:30～17:00　土曜日8:30～12:00

本庄コミュニティセンター
ホームページ