



# 腰痛軽減・予防月間!!

## リセットピラティス教室

開催日時 19:30~20:30

1/7 (月) 1/21 (月) 1/29 (火)

2/4 (月) 2/12 (火) 2/18 (月)

2/26 (火)

1・2月  
集中プログラム  
(全7回)

参加料 **700 円/回** (参加にはスポ net なんぶへの入会:年会費 1,080 円が必要です。)

1 回に限り体験可能(参加料はかかります)

会場:南部町総合福祉センターしあわせ(0859-66-5400)



**ピラティス**とは、

**精神の解放 (ストレスからの解放) と  
しなやかで疲れにくい、怪我の少ない、  
強い筋肉が得られる運動です♪**