

はじめての ピラティス

マットやイス、ミニボールやセラバンドを使った運動を通じ、ピラティスの基礎と体幹の使い方を知りましょう。

日時

3月25日 **土**
14:00 ~ 15:30

講師

木村友美さん
TOMOMI ピラティススタジオ

定員

12名 事前のお申し込みが必要です。
申込締切 **3月24日(金)**

参加料

無料



**タオル、水分を
お持ちください**

当日はマスク着用、検温・手指消毒のご協力をお願いいたします。

会場・お申し込み・お問い合わせ

社会福祉法人 弘前豊徳会

サービス付き高齢者向け住宅 / 運動特化型デイサービスセンター

サンタハウス弘前公園

〒036-8202 弘前市大字元大工町26-1

☎ 0172-88-7707



最寄りバス停「陸奥新報社前」から
徒歩2分。

————— 駐車場に限りがございます。あらかじめご了承ください —————

※地域の感染状況により延期・中止となる場合があります。