

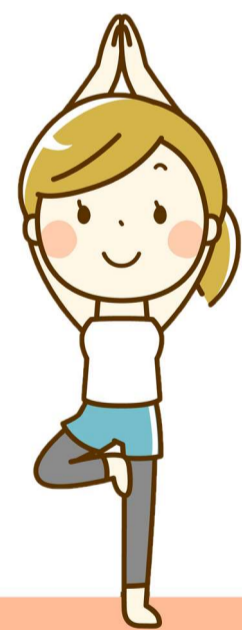
# 心と身体を変える ピラティス

女性限定

腹式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に変えるとともに、心もリフレッシュします。

**【日程】 6/7, 14, 21, 28**  
**毎週金曜日 13:00~14:15**

- 【受講料】 3,850 円** (4回分、含消費税)  
**【定員】 15 名** (最小催行人数4名)  
**【携行品】 スポーツタオル、飲料水**  
**運動できる服装**  
**【講師】 安田 恵海**  
(FTP マットピラティスインストラクター)



受付開始日は**5月18日(土)10時から**受付窓口・電話にて  
**サンライフ秋田 ☎018-863-1391**