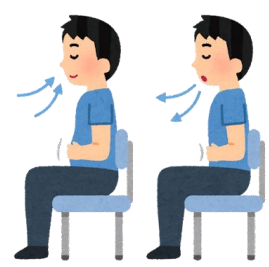


# ちょっこ～やってミライ ～ピラティス体験会～



日時 令和4年4月22日（金）午後1時30分～  
場所 中浜公民館 集会所  
講師 千代延純平氏  
大橋敬子氏

身体全体のバランスを整えて理想的な体へ導いてくれるというピラティス。



今回は自宅でも継続して出来る椅子に座っての体験(^^♪

歩行や立ち上がりに必要な骨を使ったストレッチ



継続することが大事



体験後、体のバランスの変化に驚いている参加者もおられました。(◡>◡<)♡