



医療講演

スタジオレッスンを体験してみよう！ ピラティス

3月18日(水) 午後1時30分～2時30分

実際にスタジオレッスンで実施している椅子に座ったピラティスを体験していただきます。体幹を鍛え、姿勢や柔軟性の向上に効果的です。



野崎徳洲会メディカルフィットネス Awai

講師：健康運動指導士 **田中 怜奈** さん
ピラティスインストラクター

2024年に野崎徳洲会メディカルフィットネス Awaiに入職。その他、個人で出張レッスン、パーソナルレッスン、マシンピラティスのスタジオでの指導をしています。

【場所】野崎老人憩の家 本館和室

【対象】60歳以上 市内在住者

【持物】フェイスタオル・バスタオル1枚ずつ、飲み物

参加費
無料

お申込み
お問合せ

野崎老人憩の家



879-6076

受付 3月5日(木)～
先着25名



ネット申込（左記QRコードから）・電話・来館

主催：大東市立野崎老人憩の家

協力：医療法人徳洲会 野崎徳洲会病院