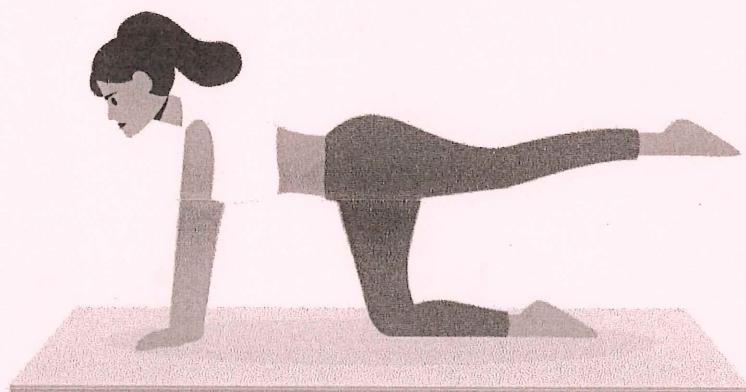


50歳前後からの毎日健康習慣に！

メンバー  
募集

# ピラティス

運動経験がなくてもOK！女性限定♡



ピラティスで変化を楽しむ女性の  
みなさんと現在えがおで開講中！

毎月第1.2.3週 **火**

14:00~15:00

**場 所** 南コミュニティセンター  
又は牛頸公民館で開催中

**対 象** 更年期以降の方にお勧め **定 員** 10名まで

要申込/先着順お早めに  
月謝制3,500円

体験のお申込は下記よりお願いいたします。

入会費 0円 アットホームな少人数のレッスンです。

※4月入会の方~4,500円に改定させていただきます。

## プログラム内容

- ・肩や腰の重だるさが気になる方
- ・呼吸が浅く疲れやすくなった方
- ・身体を整えて心もすっきりと  
リフレッシュしたい方

## 講師紹介

山下エリコ ピラティス、ヨガ指導者  
同世代の女性の身体を無理なく整える  
レッスンがミリカローデンでも好評

## 服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物とヨガマット
- ・体験レッスン1回のみ1,000円

お申込み



092-595-2898

**期 間**

2026年1月15日(木) 10時~受付開始  
定員に達し次第締め切らせて頂きます。

(不在時は折返しますので、必ずお電話番号をお知らせください。)[平日10:00~18:00]



☆公式ラインからのお申込みはこちら