

美BODYになろう！

# ストレッチ&ダンス

忙しい毎日に流されがちなココロとカラダをメンテナンス♪

## エクササイズメニュー

ピラティスに挑戦！  
下半身と肩甲骨を  
ぐ〜っと伸ばす



お腹、二の腕  
太ももなどを  
シェイプアップ



覚えた動きを  
取り入れたダンスで  
ストレス発散！

日時：平成29年4月5日、12日、19日、26日  
5月10日、17日、24日、31日  
6月7日、14日（予備日：6月21日）  
全て水曜 19時～20時

会場：住吉区民センター 大ホール

対象：10歳以上の女性 要事前申し込み・先着40名  
小学生は保護者も一緒に参加して下さい。

参加費：5,000円（全10回分）

申込み：来館、FAX、メールにて。  
詳細は裏面をご覧ください



講師：増田倫子

FTPピラティスインストラクター  
健康管理士一般指導員

カラダと笑いのツボを決して外さない、  
めっちゃおもしろい指導が大好評！