

おとなの

主催：金沢市

健康運動教室

ピラティスでインナーマッスルを鍛えよう！

日時

①令和5年

5月26日（金）

14：00～15：30

（受付13：30～）

②令和5年

5月29日（月）

14：00～15：30

（受付13：30～）

※両日①②とも同じ内容です。どちらか都合のよい日程にお申込みください。

場所

金沢健康プラザ大手町4階 大研修室（金沢市大手町3-21）※駐車場なし

講師

金沢市スポーツ事業団 スポーツ指導員

①徳田 幸恵 氏 ②中嶋 佳奈恵 氏

対象

金沢市民 30人

費用

200円

持ち物

動きやすい服装、運動靴、汗拭き用タオル、水分補給用飲み物

その他

★来館時に手指消毒の上、体調チェック・検温をします。

★当日の血圧測定結果によっては、実技を見合わせていただくことがあります。

5月9日(火)
より受付開始！

【お問い合わせ・申込先】



（公財）金沢健康福祉財団

TEL (076) 222-0102

住所 金沢市大手町3-23

FAX (076) 222-4366

ホームページ <http://www.kanazawa-kenko-plaza.or.jp/>

この事業は、（公財）金沢健康福祉財団が金沢市の委託を受けて行っています。

