

20歳～65歳の武蔵野市民の皆さま

健康体操教室は4月から

ウェルネス・ エクササイズ

に変わります！！

全3回毎月実施 各定員13名

MONDAY

13:30-14:30

美姿勢コース

姿勢を改善して、良い姿勢をつくる。自宅でできるピラティス

TUESDAY

10:00-11:00

お腹引き締め
コース

ぽっこりお腹を引き締める
体幹トレーニング

FRIDAY

10:00-11:00

免疫力アップ
コース

立位と座位でのヨガとツボ
押しで免疫力を上げる

ココロも体もリフレッシュ！

申込方法は①メルマガ ②支援センター窓口

【お問い合わせ先】

(公財) 武蔵野健康づくり事業団

〒180-0001

健康づくり支援センター

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

☎: 51-0793

武蔵野市立保健センター 1階

(平日午前8時30分～午後5時)

