

20歳～65歳の武蔵野市民の皆さま

ウェルネス・ エクササイズ

全3回毎月実施 各定員13名

MONDAY
美姿勢コース

13:30-14:30

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
お腹引き締め
コース

10:00-11:00

ぽっこりお腹を引き締める体幹トレーニング

FRIDAY
免疫力アップ
コース

10:00-11:00

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】

〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

武蔵野市立保健センター 1階

(公財) 武蔵野健康づくり事業団

健康づくり支援センター

☎: 51-0793

(平日午前8時30分～午後5時)

