

岐阜市北青少年会館

# 春の青年向け講座

大人の方(高校生以上)を対象に、「春の青年向け講座」を開催します。春のひと時を、毎日がんばっている自分へのご褒美にしませんか？ ご参加をお待ちしております！

## ピラティス入門

美しい姿勢や綺麗なスタイルは健康への近道です。  
講師の先生と一緒に、ご自分の姿勢を見直し、身体を整えて、  
「ポジティブな気持ち」で健康につなげましょう！

6月9日(日) 9:30~11:30

講師 吉田 弥生 先生

PFAピラティスコーチ、日本コアコンディショニング協会(JCCA)マスタートレーナー他

会場：北青少年会館 定員：15名  
参加費：50円(保険料)

5月1日(水)~5月13日(月)に  
右QRコードよりWebで申込みください。

