

# 東海市 しあわせ村

## 寝 ト シ ス ロ ト シ 体 幹 美 容 ト レ ー ニ ン グ

教室日程 毎月第1・3金曜日

時間 13時30分～15時

ところ しあわせ村 集会室

参加費 520円／回

定員 20名(先着順)

持ち物 飲み物、ペットボトル2本  
(500ml)

マットの上で寝たまま出来る  
ストレッチピラティス  
ペットボトルのダンベルを使って  
下半身の筋トレを中心に行います