

能代市市民活動支援センター主催

体内を  
温めて  
脳を活性化

# ピラヨガ Lesson

体幹を鍛え  
免疫力  
アップ!

ピラティスの動きを中心としたヨガです。  
インナーマッスルを整え免疫力を上げ、  
ケガをしづらい身体づくりをしましょう!

心と身体を  
整える

◆日時:2024年5月9日(木)

18:30~19:30

◆場所:能代市勤労青少年ホーム2F

◆持ち物:ヨガマット(なければバスタオル)・  
ご自分の飲み物

◆参加費:無料 ◆定員:15名(先着順)



お問合せ  
お申込み

能代市市民活動支援センター ☎0185-52-0355  
〒016-0842 能代市追分町4-26 能代市勤労青少年ホーム2F  
E-mail supportnavi@shirakami.or.jp