

～体幹を安定させて健康な体を作ませんか？～

# 姿勢改善 美姿勢

# ピラティス

初心者の方でも

運動の  
苦手な方でも

ダイエット  
美容に！

## 日時

姿勢改善ピラティス:13:10～14:10  
美姿勢ピラティス:火曜日18:50～19:50  
※祝日・年末年始・休場日は除く  
詳細は予定表をご覧ください。

## 場所

きたぎんボールパーク  
野球場 会議室

## 料金

¥900円／1回  
(教室の前後にトレーニングルームの  
ご利用ができます。)

## 講師

道園 真紀(美姿勢ピラティス)  
越戸 淳子(姿勢改善ピラティス)



参加者  
募集中

まずは、お気軽にお問い合わせください！

きたぎんボールパーク

(住所) 盛岡市永井7地割16-2  
(TEL) 019-613-3080

(株)フクシ・エンタープライズ