

女性限定

昨年冬に好評だった
ピフイラティスが
夏バージョンになって復活!



ピフイラティス

pfilates

米国発のピラティスと骨盤底筋エクササイズを
掛け合わせた新しいトレーニングです

- ◇ 対象者 74歳以下の南牧村に住民票がある方
- ◇ 会場 ベジタボウル・ウィズ（2F 会議室）
- ◇ 参加費 無料
- ◇ 持ち物 飲み物、フェイスタオル、
ヨガマット（ある方）、筆記用具

◇ 申し込み方法

申し込み用紙をFAXしていただくか、
電話にてお申し込みください。

南牧村役場 住民課 保健師・管理栄養士
TEL：96-2211
FAX：96-2158

日程 13時30分～15時00分

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
19日 (金)	10日 (金)	14日 (金)	12日 (金)	23日 (金)	13日 (金)	11日 (金)

切り取り線

令和6年度 チャレスポ申込書

氏名	生年月日	電話番号