

軽スポーツ体験講座  
トップアスリートの健康法



# ピラティス

## 健康法

しなやかで美しい身体を必要とするニューヨークのダンサーたちの間で広まり、アメリカのみならず日本においても、美しいスタイルを求める若い男女の間で今一番人気のエクササイズ

日 程 10月8・15・22日木曜日（3回）

午後7時～8時30分

会 場 豊田市青少年センター軽運動室

対 象 市内在住、在勤、在学の18～概ね35歳までの独身青年

対 象 男女全20名（先着順）

参加費 800円（3回分の受講料、保険代）

持ち物 運動しやすい服装、マット又はバスタオル2枚、飲み物他

申込み 平成21年9月6日（日）午前9時から参加費を添えて直接青少年センターまで



青少年センター

豊田市東梅坪町8-3-1

TEL0565-32-6296

E-mail: [youth@hm2.aitai.ne.jp](mailto:youth@hm2.aitai.ne.jp)

<http://www.youth-toyota.com/>