

カラダが強くなる「ピラティス」をはじめませんか？

こんな方におススメしてます！

- ・初めてピラティスをされる方。
- ・姿勢を整えたい。
- ・お腹まわりを引き締めたい。
- ・肩こりを改善させたい。
- ・運動不足を解消したい。



「ピラティス」は100年ほど前に、元々はリハビリを目的として考えられたエクササイズです。胸式呼吸を行いながら、骨盤や脊柱、骨盤底筋群や関節周辺の筋肉を意識的に動かして筋力を養い、骨格や姿勢を整えていきます。柔軟性の向上にも役立ちますよ♪

ピラティスの呼吸法や基本姿勢・基本の動きを丁寧に繰り返し行いますので初めての方でも大丈夫！ 美容や健康のためにピラティスを始める方が増えています。

ご興味のある方は、一度体験してみてくださいー☆



実施日 毎週木曜日 14:00～15:00

料金 1ヶ月 3,000円/月4回 **満員御礼！**

※体験料 1,000円



実施日 毎週木曜日 19:30～20:30

料金 1回 1,200円

※体験料 1,200円

場所

田迎西地域コミュニティセンター

南区田迎3丁目12-30 浜線バイパスファミリーマート裏

持ち物

- ・ヨガマット※お持ちでない方はお貸しします。
- ・タオル(汗拭き用)
- ・飲み物(水分補給用)



※体験ご希望の方は通常クラスに参加していただきます。

ご予約・お問い合わせ等、お気軽にご連絡下さい。

TEL 090-9657-6961 赤池

MAIL acocoro50@gmail.com