



はじめての

# ピラティス



ピラティスを基礎から学ぶ初心者向けのプログラムです。

エクササイズの行い方、呼吸法、姿勢など説明を交えながら、ピラティスの基本となる動きを中心に体づくりを目指します。

姿勢を改善しながら、肩凝り、腰痛の解消につなげます。

また、一つひとつのエクササイズを確認したい方にもおすすめです！！



♪講師より・・・♪

運動経験がない方や普段なかなか運動する機会がない方でも取り組める様に、基本的な体の動かし方を学んでいくクラスです。動ける体をつくる事で日常生活を快適に過ごしましょう！



日 程 ♪ 4/12・19・26、5/10・17・24・31  
6/7・14・21・28、7/5・12・19・26  
8/2・9・23・30、9/6 <水曜日★全20回>

時 間 ♪ 19:15～20:30

講 師 ♪ +BODY インストラクター Ari先生

場 所 ♪ 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

受講料 ♪ 12,600円（初回全納）

定 員 ♪ 24名

締 切 ♪ 4/2（日）必着

