

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。

エクササイズの実行方法、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

