

はじめての ピラティス

♪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！

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！！

日 程 ♪ 4/10・17・24、5/1・8・15・22・29、6/5・12・19・26、
7/3・10・17・24・31、8/7・21・28、9/4・11
<水曜日★全22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 ♪ 13,860円(初回全納)

定 員 ♪ 25名

締 切 ♪ 3/31(日) 必着

