

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、肩こり、腰痛の解消につなげます。
また、ひと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 +B O D Y インストラクター A r i 先生

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
ように、基本的な体の動かし方を学んでいくクラスです。
動ける体をつくることで日常生活を快適に過ごしましょう！

日 程	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26、 12/3・10・17・24、R8. 1/7・14・21・28、 2/4・18・25、3/4・11（水曜日 全22回）
時 間	19：15～20：30
場 所	西ふれあいセンター 2階 プレイルーム
受講料	18,040 円（初回全納）
定 員	25 名
締 切	9/21（日）必着

お申し込みはこちらから

