

# ピラティス教室



胸式呼吸と穏やかな動きで筋肉を整えるエクササイズです。  
骨盤矯正も取り入れ、身体の歪みの改善、より若々しくなる効果や、  
免疫力、体力向上の効果が期待できます。

- 【日 程】1/9 1/23 1/30 2/6 2/20 2/27 3/6 3/13 3/20 3/27
- 【時 間】10:00～11:30
- 【対 象】18 歳以上
- 【定 員】25 名
- 【費 用】¥9,050(カード)
- 【講 師】(財)日本体育協会公認スポーツ指導員
- 【講 師】(財)日本体育協会公認エアロビック指導員 阿部先生
- 【場 所】南足柄市体育センター 多目的室
- 【持 ち 物】ヨガマットまたはバスタオル・飲み物・上履き
- 【服 装】動きやすい服装

申し込み方法  
体育センター窓口にて