

火曜の夜の やさしい ピラティス



★しなやかで丈夫な身体づくり★

ピラティスは、胸式呼吸とゆったりしたストレッチで、しなやかな身体をつくるエクササイズ。特にお腹周りを中心に、インナーマッスルを意識して鍛え、さらに骨盤や背骨、肩など骨格の歪みや偏りを正しい位置へ整えます。元々傷病者のリハビリメニューとして生まれたトレーニング法で、体カアップに繋がり、ケガをしにくい身体づくりにも役立ちます。ストレス解消やリラックス効果もあるピラティスをぜひ体験してみませんか♪

【持ち物】

水分補給用飲み物、汗ふきタオル、大きめのバスタオルまたはヨガマット
※動きやすい服装でご参加ください



◆日 時：6月5日(火)

◆時 間：19:00~20:30

※申込開始 5月21日(月) 14時から

◆受講料：500円

◆定 員：20名(先着順、女性限定)

◆講 師：佐藤 智子 氏

(PFAピラティスベーシック・アドバンスコーチ)

◆会場・主催：サンライフ盛岡

お申込み
・
お問合せ

サンライフ盛岡

住 所：盛岡市仙北二丁目 4-12
電 話：019-635-9600
F A X：019-635-9601
メール：sunlife@iding.org