

身体が喜ぶ!

ピラティス

体幹を鍛えて疲れにくい体へ導きます。
血行促進・ゆがみ改善・転びにくい身体づくりや
呼吸法で骨盤底筋の強化に期待できます!

- ① 11 / 6 (日)
- ② 13 (日) ★17:30~
- ③ 20 (日) 19:00
- ④ 27 (日) (全5回)
- ⑤ 12 / 4 (日)



講師：木村アユ子
(Lorita's Legacy™
認定ピラティス指導者)

◇会場：千本プラザ 多目的ホール
◆対象：18歳以上（高校生を除く）
全5回参加できる人

◇定員：30人
◆持ち物：飲み物・タオル・ヨガマット（あれば）
マスク着用

◇申込み：専用フォーム→
又は電話で



※申込み期間 10/12(水)10時まで

※申込多数の場合は、申込み期間終了後、抽選の上ご連絡いたします

ピラティスとは・・・

身体(Body)心(Mind)精神(Spirit)の統合です。
ピラティスのエクササイズをすることで、身体に負担を
かけずにお腹周りを中心に深層の筋肉を強化、ストレッチ
できます。長期に続けることで、姿勢が修正されて、
身体の活力が回復し、さらに健康的になります。



※新型コロナウイルス感染拡大等の事情により開催中止の場合は、決定次第
ホームページ等で発表させていただきますので、ご確認をお願いします。



☎055-962-3313

千本プラザ 沼津市本字千本1910-206
指定管理者：(福)沼津市社会福祉協議会

千本プラザHP

