

Pilates

ピラティス

ピラティスはジョセフ・ピラティスが考案した身体調整メソッド。リハビリのために活用された歴史のあるエクササイズですが、現在はアスリートのトレーニングやモデル・タレントの姿勢改善やダイエット、一般の方の腰痛改善・健康維持まで、年代や職業を問わず幅広い層に広がっています。

【効果】姿勢改善・インナーマッスルの強化
免疫力の向上・ストレス解消etc



石原美香
ウィメンズピラティス協会代表理事
ピラティスインストラクター
ピラティス氏の定義した健康に対する「哲学」をベースに女性本来の機能が最大に生かされるための「運動」を伝えるべく活動中
1983年生まれ 1児の母

名東福祉会館

日時：R8.3月19日(木)

①10:00~10:50

②11:00~11:50

場所：名東福祉会館集会室

定員：各回先着20名

申込：2月19日(木)9:00~

窓口でお名前記入
電話受付不可/本人分のみ

持物：ヨガマット

(バスタオルでも可)

水分補給できるもの

講師：ピラティス
インストラクター 石原美香さん

注意：しっかり運動します

運動負荷 **強** 中 弱

名東区亀の井2-201 TEL: 052-703-9282
日・祝休み 8:45~17:00

集会室イベント