

ストレッチで肩こり&腰痛等の体質改善

POLITELY PILATES プライトリーピラティス

呼吸を
制する者は
ピラティスを
制します

ストレッチ&ボディメイクでいきいきと
13:30~15:00

◆まずは短期集中3回のお試しコース



11/9	11/23	12/28
------	-------	-------

インストラクター
服部 孝美
◆介護予防運動員
/ マットピラティスインストラクター

ピラティスとは
リハビリのために開
発された体幹を鍛える
エクササイズ
まずはマットの上で
体全体をストレッチし、
それからお腹やお尻を
鍛えていきます
たっぷりと呼吸をし
て、姿勢が整った体を
目指しましょう

《募集要項》

会 場 文京福祉センター湯島【洋室】

対 象 文京区在住の方ならどなたでも

定 員 15名(抽選)

費 用 800円(毎回参加時納入)

持ち物 水分補給用の飲み物、バスタオル(体操用)

※マットの上で立ったり、横になったり、胡坐をかいたり
自由に動ける方が対象。動きやすい服装でお越しください

ヨガマットは当センターでご用意もあります

申込締切 10月26日(木) ※お試し期間につき、

空きがあれば締切後でも途中参加可能です



《お申込みは
受付窓口

またはお電話で》 電話: 3814-9245

文京福祉センター湯島