

POLITELY プライトリー ピラティス PILATES

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、胡坐をかいったり
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》

文京福祉センター湯島

電話：3814-9245