

POLITELY 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
制す』

PILATES

ストレッチ&ボディメイクでいきいきと

毎月第2・4木曜日 13:30~15:00

1/15	2/12	3/12
1/29	2/26	3/26

※1月は第3・5木曜日になります

インストラクター
服部 孝美 氏
◆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です
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

※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

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）

※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：12月24日（水）※空きがあれば締切後でも途中参加可能です

《受付窓口》 文京福祉センター湯島 文京区本郷3-10-18

※申し込みはお電話または窓口へ： ☎ 03-3814-9245

ストレッチで肩こり&腰痛等の体質改善