

POLITELY プライトリー ピラティス

鼻呼吸  
&  
美姿勢

# 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

7/9	—	9/10
7/23	8/27	9/24

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☆

美姿勢を取りつつ、  
呼吸でコントロール  
しながら、体の芯を  
強くします



## 《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**

※マットの上で起き上がったたり、横になったり、胡坐をかいたり等、できる方

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：6月24日（水）

《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改善