

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

ストレッチで肩こり改善 毎月第2・4木曜日 13:30~15:00

10/8	11/12	12/10
10/22	11/26	12/24

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：9月23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