

ストレッチで肩こり&腰痛等の体質改善

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
制します

PILATES

ストレッチ&ボディメイクでいきいきと

◆3カ月間/全6回の集中講座



毎月第2・第4木曜日

13:30~15:00

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

1/	1/	2/	2/	3/	3/
11	25	8	22	14	28

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 12月27日(水)

※空きがあれば締切後も途中参加可能です



《お申込みは
受付窓口

文京福祉センター湯島

またはお電話で》電話：3814-9245