

女性限定講座

# Pilates method ～ピラティスde美姿勢～

ピラティスは「10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で体のすべてが変わる」と言われています。  
普段は意識しにくい体幹部のインナーマッスルを鍛える事で、体のゆがみを改善し、正しい姿勢へと導きます。  
強張って固くなってしまった体をほぐし美しい姿勢を手に入れませんか？



日時：5月23日（土）

時間：14:00～15:30（受付開始13:30）

場所：一関公民館和室1・2

（一関市大町4-29なのはなプラザ3F）

持ち物：ヨガマットもしくは大きめのバスタオル

水などの水分

枕代わりにするタオル

服装：動きやすい服装

募集：独身女性 先着12名

参加費：無料

講師：福士幸子氏

B I S I 認定マットピラティスインストラクター  
J A P I C A 認定マットピラティスコーチ

申込締切日

5月15日(金)

この講座は、めぐりあいサポート事業の一環で行なっております

特定非営利活動法人ファンSPORT一関 〒021-0881 岩手県一関市大町4-29 なのはなプラザ4F

TEL：0191-48-4677（受付時間 平日9:00～17:00） Mail:funsport@iaa.itkeeper.ne.jp