

## 理想の身体を作る

# ピラティス

～ピラティスとは？～

リハビリを行うために開発されたエクササイズで誰でも筋力トレーニングが出来る運動法です。インナーマッスル（深層筋）を重視し、背骨やその周辺の筋肉から腕や足まで骨格と筋肉の歪みを矯正することが重要とされていますのでバランスよく筋肉を鍛えられます。背骨などの中心部分をはじめとする骨格や筋肉の歪みが改善すると、筋肉がしなやかになり身体のバランスがとれて美しい姿勢と動きやすい体を維持できるようになります。

## ピラティス入門

初心者でも受けやすく、呼吸法・背骨・骨盤の動きや深層筋を意識してゆっくり丁寧に練習していきます！

**6月 全日 10:30～11:30**

**3日(水)・13日(土)・16日(火)・24日(水)**

ピラティス入門の  
お申込みはこちらから！ →



## 健康ピラティス

健康づくりを意識してしっかり動いていきます。  
姿勢を改善し健康促進を目指しましょう！

**6月 全日 10:30～11:30**

**6日(土)・10日(水)・19日(金)・26日(金)**

健康ピラティスの  
お申込みはこちらから！ →



**お申込みはWebからお願いいたします！**

**★Web申込開始日 5/20(水)10:00～**

**★当館窓口での申込開始日 5/23(土)10:00～**

※Web申込の出来る環境が無い場合や不安がある方は当館受付での申込も可能です！

\*定員:各回**5名**(先着順)\*対象:成人(16歳以上)

\*料金:**各990円**\*事前予約制

※キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます。

**お申込みもキャンセル待ちも参加希望クラスの二次元コードからお申込みください！**