

10月

マットピラティス

～マット1枚で気軽にできる身体づくり～

ピラティスの効果

- ❶ 身体の癖をなおし、姿勢とボディラインを整える
- ❷ インナーマッスルを整え、ケガのしにくい身体に
- ❸ 身体が引き締まり新陳代謝が上がる
- ❹ 年齢を問わず運動が苦手な方でも無理なく行える

【日 時】 10月5日・12日・19日・26日

月曜日 9:20～10:30

【場 所】 真砂コミュニティセンター2階 ホール1

【参加費】 3,200円（全4回分）

【持ち物】 動きやすい服装・飲み物・タオル等

【定 員】 先着30人

【講 師】 齋藤五華 先生

PHIピラティスインストラクター



【お申込み・お問合せ】 真砂コミュニティセンター
千葉県美浜区真砂2-3-1 TEL: 043-277-2512