



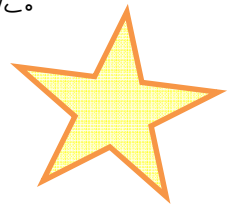
## ピラティス 体験レッスン（女性限定）

普段の生活の中で、身体の不調を感じていませんか？  
頭痛・肩こり・腰痛などは、身体の歪みが一つの原因となっています。  
解剖学に基づいたピラティスを行うことで、身体の深層の筋力をつけ、正しい姿勢に整えます。  
激しい運動が苦手な方にも、無理のないエクササイズです。

【ピラティスとは】

ドイツ人ピラティス氏が、負傷兵のリハビリ目的で考案したエクササイズです。  
同氏がニューヨークでスタジオを開業し、多くの人に支持され広まりました。

日 時： 3月7日(木)・14日(木)  
10時30分～11時30分



場 所： 好日荘（下記参照）  
定 員： 各回5名様(お子様連れもOK)  
※産後3ヶ月以降の方



参加費： 500円

服 装： 動きやすい服装、靴下(あれば5本指ソックス)

持 ち 物： ヨガマット又は大きめのバスタオル、汗拭きタオル、飲み物

講 師： 千葉 真希

BESJ認定 マットピラティスインストラクター

PHYSICALMIND INSTITUTE認定 TYE4®Mat & Standingインストラクター



小学生2児の母。

ピラティスを始めて、長年の悩みであったX脚が改善し、意識して身体を動かす事の大切さを知りました。最初は難しく考えず楽しくエクササイズを行って、運動後のスッキリ感をぜひ味わってください！！

【お申込み・お問い合わせ】

公益財団法人 学びと心のふれあいセンター 好日荘  
〒565-0855 大阪府吹田市佐竹台一丁目2番1号  
TEL:06-6871-0132 / E-mail: info@kojitsuso.org  
(最寄り駅:阪急千里線 南千里駅下車徒歩5分)