

NEW

淀川スポーツセンターにて 10月開講！

姿勢改善ピラティス

いま、大人気のピラティスをはじめてみませんか？
ゆっくりした動きで、インナーマッスルを鍛え、体全体のバランスを整え、姿勢改善・柔軟性向上・ダイエット効果を目指していきましょう。
また、自律神経を整えることで、心や体の健康にもつながります。



《無料体験会》

- ▶ 体験受付…9月1日(火)10:00～ お電話または、窓口にて
- ▶ もちもの…運動しやすい服装、飲み物、フェイスタオル等(シューズ不要)
※マットの貸し出しはありますが、ご自身のマットをお持ちの方はご持参ください。
- ▶ 場所…淀川スポーツセンター4F 多目的室

日時	時間	対象	定員
① 9月17日(木)	15:10～16:10	15歳以上	20名
② 10月1日(木)			
③ 10月8日(木)			

《教室入会申込み》

- ▶ 入会受付…9月17日(木)16:15～お電話または、3階窓口にて
- ▶ 受講料…10・11月分(8回):10,000円(税込) (※以降奇数月窓口お支払い)
12・1月分(8回):10,000円(税込) (※通常2ヶ月8回)
- ▶ 新教室開講日…10月8日(木)～

曜日	回数	時間	対象	定員	受講料
木	8回/2ヶ月	15:10～16:10	15歳以上	20名	10,000円/2ヶ月

講師紹介 尾崎 みどり

『姿勢改善ピラティス』は、姿勢改善を目的とし、肩こり、腰痛など日々の体の不調を整えます。正しい姿勢を理解し、深い呼吸をすることで血流の促進、内臓の活性化を促します。そこから姿勢保持に必要なインナーマッスルの強化、筋力の活性を行なっていきます。
ぜひ無料体験会にお越しください。



Midori Ozaki