

スポコミDAY

はじめてさんの 初めてのピラティス

基本姿勢で呼吸に合わせて動きながら筋肉を鍛え
健康的でバランスのとれたカラダ作りをしましょう！

これから運動を始める方やひさしぶりに
身体を動かす方にお勧めです！

開催日 4月14日(日)

参加概要

対象	18歳以上
定員	30名
時間	13:10~14:10 体育館
持ち物	運動のしやすい服装、タオル、飲み物 (ヨガマットの持ち込み可)
講師	肥田 ともこ
申し込み方法	3月14日(木)より直接受付、または電話でお申込み ください。

ピラティスってな～に??
ピラティスは身体の柔軟性を高め、強化し、
バランスを整えるためのメソッドです。

南部スポーツ・
コミュニティプラザ



お問い合わせ

南部スポーツ・コミュニティプラザ TEL03-5340-7881