

「コンディショニング・ピラティス」教室のご案内

緑まぶしい季節、生命のエネルギーを感じますね。でも、何となく疲れを感じていませんか？

「リフレッシュ講座」は、頑張っている自分自身のためのエクササイズを提案します。

「コンディショニング&ピラティス」は、

- ・マット上で行うエクササイズです。自分の出来る範囲で行います。
- ・身体のこりをほぐし、姿勢の歪みをリセットします。
- ・呼吸に合わせた体操でインナーマッスルを鍛えます。

たまには、
自分を労
わりま
しょう。

お一人様でも大丈夫。
お待ちしております。



内 容	コンディショニング&ピラティス
持 ち 物	動きやすい服装 バスタオル タオル 飲み物 ヨガマット (マットの無い方には、無料でお貸しします。)
受 講 料	1回 550円 ※ コンディショニングでアロマオイル使用の方は、別途100円が必要です。
開 催 日 (予 定)	6/10 (土) 6/17 (土)
時 間	10:00~11:30 (受付時間 9時30分~)
場 所	江刺区愛宕字宿150 江刺西体育館
募 集 人 数	15名
申 込 方 法	FAX または 電話
申 込 期 限	定員になり次第締め切り
申 込 ・ 問 合 せ 先	西体育館 電話35-5544 FAX35-5567