



心も体も

『インナーから美しく』 ピラティス教室



ピラティスインストラクターKanae先生による、初心者向けのピラティス教室です。
「運動が苦手でも始められる」「日常に少しの意識を加えるだけでも変わる」そんな気づきと前向きなエネルギーをもらえる内容です。

ご自身のペースで、心地よく体を動かしてみませんか。

●開催日 9月12日(土)、10月10日(土)

11月14日(土)、12月5日(土)

いずれも10:00~11:00

●場所 泉崎村中央公民館 大研修室

(泉崎村大字北平山字高柳88-1)

●募集人数 20名(村内在住者・定員を超えた場合は抽選)

●申込方法 7月31日(金)までに右記QRコードからの申込み。

もしくは、下記申込書を泉崎村中央公民館へご持参ください。【参加申込はこちら】

●参加費 1,500円(当日徴収します)

●持ち物 ヨガマット(お持ちの方)、飲み物、タオル
※ヨガマットの貸出(20枚程度)もありますので、
お持ちでない方もお気軽にご参加ください。



国際ピラティス協会認定
ピラティスインストラクター
Kanae氏



◎ピラティスとは◎

単なる筋トレやストレッチとは異なり、呼吸に合わせて体の奥深くにある

「インナーマッスル」を意識しながら、骨格の歪みを整えていきます。

正しい姿勢へと導き、ブレない体幹をつくることで、肩こり・腰痛の予防や
運動不足の解消にも効果的です。

【講師Instagram】



主催 泉崎村中央公民館 電話 0248-53-2258 FAX 0248-53-2679



ピラティス教室申込書



ふりがな 名前	世帯主	性別	年齢	住所	電話番号