

マリンウェーブと一緒にエクササイズしませんか？

体にやさしい

ピラティス教室



毎月第1・第3月曜日 ※祝日は休講

10時30分～11時30分

場所： 三豊市文化会館マリンウェーブ1階 イベントホール

料金： 1回ごと500円（税込） （当日講師にお渡しください）

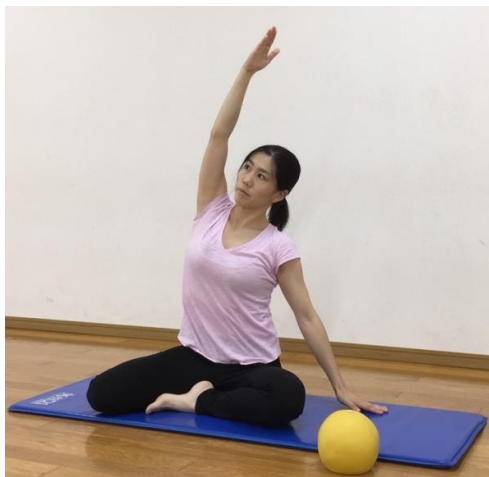
持ち物： 動きやすい服装

必要であれば、ヨガマットやバスタオル等の敷物、水分

※たくまシーマックスの会員の方は200円で受講いただけます。

（教室参加時に会員証をご掲示ください）

ピラティスはもともとリハビリから生まれたエクササイズです。
しなやかで日常生活で役立つ筋肉をつくっていきます。
体幹やいい姿勢を意識し、呼吸に合わせてゆっくり
シンプルな動きで行います。また、骨盤底筋群のトレーニングは、
尿漏れの予防にもなると言われています。
はじめての方、動かしづらいところがあっても大丈夫です。



講師： たくまシーマックス所属インストラクター
Ai （よしだ あい）

ネバダ州立大学認定ピラティス指導者

産前産後のピラティス指導者 (Body control pilates)

一人一人、毎日体は違うもの、今の体を感じながら
気持ちのよい時間を一緒に過ごしましょう♪

特定非営利活動法人

三豊市総合型地域文化・スポーツクラブ

お問い合わせ： たくまシーマックス tel 0875-83-8311