

# 美姿勢ピラティス

## ～おなか集中ストレッチ～



### ★ゆるやかなストレッチで

### 『美姿勢』を目指しましょう!★

ピラティスは、深い胸式呼吸で体の芯を意識して鍛えるエクササイズ。元は傷病者の体力、筋力回復のためのリハビリトレーニングです。今回は『おなか集中』。おなかの周りの奥底の筋肉を集中してストレッチします。芯(コア)の筋肉を動かすことで、内臓が正確な位置に戻り、姿勢も良くなり、ポッコリおなかも引き締まってきます。体のバランス感覚も良くなり、疲れにくい体になります。伸ばす・縮める・緩めるストレッチで、体をキレイに整えましょう♪

#### 【持ち物】.....

水分補給用飲み物、汗ふきタオル、  
ヨガマットまたは大判のバスタオル  
※動きやすい服装でご参加ください。



◆日時: **7月24日(金)**

※6月17日(水)10時より申込み開始

◆時間: **13:30~15:00**

◆定員: **12名(先着順)**

◆受講料: **¥800**

◆講師: **佐藤 智子 氏**  
(PFAピラティスベーシック・アドバンスコーチ)

◆会場: **サンライフ盛岡**

お申込み  
・  
お問合せ

### サンライフ盛岡

住 所:盛岡市仙北二丁目4-12  
電 話:019-635-9600  
メール:sunlife@iding.org