

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、体を綺麗に整えましょう♪

【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31日(水)
- ◆時間：10:00～11:30
※6月19日(水)10時から申込開始
- ◆受講料：800円
- ◆定員：10名(先着順)
- ◆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・主催：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
FAX：019-635-9601
メール：sunlife@iding.org