



# 火曜の夜の やさしい ピラティス

## ★しなやかに 体幹を鍛えましょう★

ピラティスは、ストレッチを中心としたゆったりした動きと胸式呼吸で、体の奥のインナーマッスルをしなやかに丈夫に鍛える運動です。元々傷病者のリハビリメニューとして生まれたトレーニング方法で、体の歪みを改善し、筋力アップに効果があります。

今回は、初心者の方にもやさしいピラティスを体験します。仕事や家事のストレスで疲れた体をやさしく労わりましょう♪

### 【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きめのバスタオル  
※動きやすい服装でご参加下さい。



◆日 時：9月5日(火)

◆時 間：19:00～20:30

※申込開始 8月21日(月) 14時から

◆受講料：500円

◆定 員：20名(先着順、女性限定)

◆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  
F A X：019-635-9601  
メール：sunlife@iding.org