

初心者
未経験者
大歓迎

ii pilates

ミナクルまつり ピラティス体験会

11/7
(土)

季節の変わり目の
不調を整えて
心も身体も軽やかに!

猫背・巻き肩 リセットコース

呼吸法とストレッチで
深く呼吸できる身体を
つくりましょう。

- 肩こり改善
- 首こり改善
- 猫背改善
- 巻き肩改善

こんな方に
おすすめ!

- ✓ 肩や首がガチガチ
- ✓ 猫背や巻き肩が気になる
- ✓ 呼吸を深めたい
- ✓ 姿勢を整えたい

寒さで固まりやすい
身体をやさしく動かして、
スッキリ軽やかに♪

ii Pilates

秋から冬にかけて
代謝を上げて
冷えにくい身体を
つくりましょう!

腰痛・ぽっこりお腹 リセットコース

深層筋を活性化して
代謝アップ、
身体の内側からぽかぽかに!

- 腰痛予防
- ぽっこりお腹改善
- 代謝アップ
- 姿勢改善

こんな方に
おすすめ!

- ✓ 腰の痛みが気になる
- ✓ お腹まわりが気になる
- ✓ 冷えやすい
- ✓ 運動不足を感じている

寒い季節に向けて
身体を動かして、
内側からあたたか
なりました♪

ii Pilates

① 14:20 ~ 14:50

② 15:40 ~ 16:10

理学療法士が行うピラティスレッスン
初めての方でも安心して参加できます

・ 募集人数 / 先着10名様まで (各コース)

・ もちもの / 動きやすい服装、飲み物

ヨガマットあるいはバスタオル



講師 ii pilates 提髪 賢充

ご予約は
南稜生涯学習センター (ミナクル)
までご連絡ください
TEL : 0532-26-0010
e-mail : nanryo@city.toyohashi.lg.jp

ミナクル
2階多目的室
にて開催!

切取線
ピラティス体験申込書

・ コース ① [] ② []

・ 氏名 _____

・ TEL または メールアドレス _____