

今回は、  
体の軸からの  
エクササイズを  
意識しましょう♪



佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者(株)オーエンス 平成30年度第4回主催事業

# はじめてのピラティス

3月5・12・19・26日

火曜日  
(全4回)

11時30分～12時40分 70分

## ＊教室内容＊

- ① 身体の軸を安定させて、ピラティスメソッドで身体を動かしながら自分の身体と向き合い、気づきを与えてくれます。
- ② スタイルアップ・肩こり・腰痛の改善などに繋がっていきましょう。

## ＊全回共通＊

自分の身体の声聞き、歪まない身体作りのために身体の軸を安定させていくエクササイズ

第1回⇒ピラティスとは

センタリングについて

第2回⇒パワーハウスについて

第3回⇒集中・コントロールについて

第4回⇒正確に正しく動かそう

全くの初心者  
大歓迎！！  
お待ちしております  
おひます♪

＊場所＊ 市民体育館 柔道場

＊講師＊ 丸山 幸子  
健康運動指導士

＊対象＊ 18歳以上  
(性別問わず)

＊定員＊ 25名(先着順)

＊持ち物＊ 飲み物  
動きやすい服装  
汗拭きタオル  
ヨガマット又は、  
大きめのバスタオル

＊料金＊ 4回分2,000円  
(保険料含む)

## ＊注意事項＊

- ① 医師に運動を止められている方はご参加できません。
- ② 体調の優れない時の参加はご遠慮ください。

申込期限 2月24日(日曜日)まで

(定員に達し次第終了とさせていただきます)