

回覧

平城公民館

健康づくり教室

# 「ピラティス」

ピラティスは、体幹やインナーマッスをきたえて、バランスのとれた体にするを目的に、誰でも取り組めるエクササイズです。胸式呼吸で筋肉の動きをコントロールして、姿勢を改善していきます。

## 19:00～20:00

自分に合った体の使い方や心地よさを意識して、楽しく動きましょう！

参加料 **300円** (1回)

ヨガマット・タオル・水をご持参ください。  
マットのない方は申込時に、お伝えてください。  
動きやすい服装でお越しください。  
お電話で申込みください。先着16名まで

あなたらしく  
楽しみませんか



写真やイラストはイメージです。ミニボールを使います。

第7回

あと5人



11/1(火)

ハードな  
体幹運動  
(男性も歓迎)

申込締切：10月24日(火)

第8回



12/6(火)

申込締切：11月29日(火)

第9回



1/4(水)

申込締切：12月27日(火)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程を中止またはオンライン開催する場合があります。

平城公民館

講師 吉良恭子 (宿毛市)

TEL 0895-72-1011

住所//愛南町御荘平城2123-1

【資格】JPA認定マットピラティスイ  
ンストラクター・JPA認定マシンピ  
ラティスイストラクターほか

