

体の中からストレッチする ピラティス講座

～ピラティスでカラダの中からほぐして不調を解消～



ピラティスの呼吸法を学んで深層のコアの筋肉を活性化し、力みのない
しなやかな体作りと身体の全機能の充実を目指します！

講師 **ボディコンディショニングスタジオ M's Flow** 代表 **斉藤 真弓氏**

札幌に拠点を置きフレッチャーピラティス・フェルデンクライス・ジャロキネシス専門のスタジオを開設し活躍中

- 日 時 8月28日、
9月4日、11日、18日、25日、
10月2日
(全6回/毎週火曜日) 午前10時～11時

- 会 場 清田区民センター 1階 区民ホール
- 対 象 15歳以上の方(中・高校生を除く)
- 定 員 15名
- 受講料 2,700円
- 持ち物 マット(お持ちでない方はバスタオル(大判)2枚)、タオル(長いもの)またはスポーツ
タオル1枚、動きやすく体をしめつけない服装(デニム・スカート不可)、
スポーツドリンク等(水分補給用)
- 申込み 8月13日(月)～19日(日)
区民センター窓口か電話(883-2050)またはFaxで受付します。
(受付時間 午前9時～午後5時/土・日可)
※申込み多数の場合は8/20(月)午前10時30分～公開抽選を行い、当選者のみ
電話でお知らせいたします。
- 受講料納入 講座当日に、会場でお支払ください。

ピラティスとは…

深い呼吸に合わせて
身体・背骨を正しく効率良く
動かすエクササイズです。
体幹を強化しつつ全身の
バランスを整えます！

◆お申込み・お問合せ◆

清田区民センター運営委員会(札幌市清田区清田1条2丁目5番35号)
電話011-883-2050
Fax011-883-2237