

体操前・後で体軸の変化を
感じてみませんか？



体軸体操 ＋ かんたんピラティス講座

開講日 10/31 11/7・21 12/19 1/9 全5回・木曜日

時 間 AM 9:30 ～ 11:00

場 所 錦津コミュニティセンター 多目的ホール

定 員 10名

受講料 2,500円

持ち物 飲み物・タオル（汗拭き用）・筆記用具
ヨガマット又はタオル

長谷川先生の
☆姿勢が美しい☆



自宅でも簡単にできる体操です！



体軸が整うと……

- ① 姿勢が良くなり、気持ちの前向きに！
- ② 深い呼吸がしやすい

ピラティスの効果

- ① インナーマッスルを鍛え、怪我をしにくい体に
- ② 体の癖をなおす

【受講申し込み&お問い合わせ】

錦津コミュニティセンター

八百津町伊岐津志1692番地1

TEL (0574)43-2234

申込期限 令和6年10月11日(金)

※最低定員(5名)に満たない場合は、開講できません。