

# 理想の身体を作る

会議室  
特別教室

# ピラティス

## ～ピラティスとは？～

リハビリを行うために開発されたエクササイズで誰でも筋力トレーニングが出来る運動法です。インナーマッスル（深層筋）を重視し、背骨やその周辺の筋肉から腕や足まで骨格と筋肉の歪みを矯正することが重要とされていますのでバランスよく筋肉を鍛えられます。背骨などの中心部分をはじめとする骨格や筋肉の歪みが改善すると、筋肉がしなやかになり身体のバランスがとれて美しい姿勢と動きやすい体を維持できるようになります。

Web申込にて先行申込を受付けます！  
QRコードを読み込んでお申込みください！



★Web申込での受付期間：7/19(金)10:00～7/21(日)23:59

★当館窓口での申込開始日：7/23(火)10:00～

※Web申込受付後の空きクラスへの受付となります。

\*定員：各回4名(先着順) \*対象：成人(16歳以上) \*料金：**770円** \*事前予約制

※キャンセルの場合でもご返金できませんので予めご了承ください。

※トレーニング室の登録証が無くてもご参加いただけます。

8月開催日

2日(金)

16日(金)

21日(水)

26日(月)

全日10:00～11:00