

ピラティス特別教室

日々の生活において、偏った姿勢や動作を繰り返すことで背骨や骨盤には負担をきたします。正しい姿勢を保ちながら呼吸に合わせて手足や背中をゆっくり動かすことで、歪んだ体を整えることができます。

老若男女、体の症状に合わせての運動を提供しますのでご安心下さい。

動いた後は、「体の軸が整った」「背筋が伸びた」気持ちの良い感覚を得ることができるので、是非一度、体験してみませんか？



- ・運動不足の方
- ・体の悩みのある方
- ・凝り固まった体をほぐしたい方
- ・体のメンテナンスをしたい方
- ・お腹周りをひきしめたい方

上記のような方にオススメです！

腰痛・膝痛・手足の痛みなど気になる事がある方は、受付時にお伝えください。

それぞれに合ったメニューでご指導致します。

日時：11月13日（土） 17：00～18：00

11月18日（木） 10：00～11：00

定員：各日 先着20名（両日申し込みもOK！！）

対象：20～70代の方



- ！ 場 所：与論町中央公民館 大ホール
- ！ 講 師：町永春樹（PHIピラティス インストラクター）
- ！ 受 講 料：各¥1,000
- ！ 持参する物：タオル、飲み物、ヨガマット（ある方）
- ！ ※裸足で行います

- ！ 定員になり次第、締め切り致します。
- ！ 中央公民館の窓口を受講料を添えてお申し込みください。



与論町中央公民館 電話：0997-97-2079 FAX：0997-97-2122

9:00～17:00（公民館教室開講時は22:00まで）日曜日定休

<https://kouminkan.yoronsc.com>

