

生徒募集!!

ピラティス教室

(総合型地域スポーツクラブ)

主催：びぜん優くらぶ

【URL】 <http://www.bizen-yc.net/>

話題のピラティス始めませんか!?

普段意識しにくいインナーマッスルを効果的に鍛えて芯(コア)をつくることで、ボディバランスを整えます。ヨガのストレッチ効果と筋力トレーニングを同時に行うストレッチ+きれいな身体作りのエクササイズです。美容と健康はもちろん!“ワンランクアップした自分”に出会えるチャンスです。安全なトレーニングなので、年齢や柔軟性に関わらず無理なく楽しめます。是非ご参加ください。

「健康的にスリムになりたい！」
「無理はしたくない！」
「運動不足で…」という人に
ぴったりのエクササイズです。

ピラティスの効果

- ・ウエストラインがきれいに
- ・姿勢が良くなる
- ・腰痛が改善する
- ・ヒップアップする
- ・肩こりがよくなる
- ・冷え性改善

日時：毎週木曜日 19時～20時
場所：リフレセンターびぜん(備前市伊部)和室
対象者：中学生以上
講師：FTP マットピラティスインストラクター 角南
参加料：1回 500円
持参物：ヨガマット(バスタオルでも可) 飲料水
その他：運動ができる服装でお越しください
問合せ先：びぜん優くらぶ事務局

(Tel0869-64-3121 土PM/木・日 休み)

※定員15名 定員になり次第締め切らせていただきます。

切り取り線

ピラティス教室 申込書

〒705-0001 備前市伊部 90-5 びぜん薬局内
びぜん優くらぶ 事務局 Tel 0869-64-3121
Fax 0869-64-3122

ふりがな 氏名：	携帯番号：
住所：	