



# ピラティス *Pilates*

呼吸で整え、身体が変わる。  
芯からしなやかに、ずっと軽やかに動ける身体へ。



講師：MIZUKI

ピラティスは、無理のない動きで背筋を伸ばし、  
疲れにくい身体をつくる「身体のメンテナンス運動」です。  
深い呼吸に合わせてゆっくりと身体の芯（インナーマッスル）を鍛えることで、  
自然と美しい姿勢が身につき、毎日の動作が軽やかになります。  
運動が初めての方も、ぜひ安心してご参加ください。

毎週水曜日 13:30-14:30(60分)

毎週金曜日 14:40-15:40(60分)

武道場 500円



問い合わせ先

我孫子市民体育館

〒270-1111

我孫子市古戸696

☎ 04-7187-1155

体育館HP

