

リセットピラティス教室

PHI ピラティスの本場アメリカでは、姿勢改善やパフォーマンス向上、アスリートのコンディショニング改善のみならず、病院でのリハビリテーションにも導入されています。

今回、2クラスに分けてイベント開催をしますので、ご自身の体調に合わせてご参加下さい！

この機会にぜひ皆さんも一度体感されてみませんか？



① ボディメンテナンスクラス

定員 10名

☆ 痛みの緩和を目指す方向け

○主に肩こりや腰痛の解消 ○体のしなやかさ、柔軟性を向上

- 開催日：平成28年**7月4日(月) 19:30~20:30**
- 会場：しあわせ2階会議室 対象：中学生以上
- 参加料：**800円**/人（クラブ会員は**500円**/人）

② ボディメイククラス

定員 10名

☆ しっかりと動きたい方向け

○効率的に動けるカラダの土台づくり ○スタイルアップ(姿勢改善)

- 開催日：平成28年**8月1日(月) 19:30~20:30**
- 会場：しあわせ2階会議室 対象：中学生以上
- 参加料：**800円**/人（クラブ会員は**500円**/人）

申込用紙

ふりがな お名前		年代	
住所		連絡先	
会員区分	() 会員・() 非会員		
参加クラス	ボディメンテナンス ⇒7月4日(月)	ボディメイク ⇒8月1日(月)	
参加料	1クラス × 800円 = 円 (会員500円)		チケット貼付欄

切り取り線

ピラティスとは・・・

胸式呼吸に合わせて体の深層筋(インナーマッスル)に意識を向けながら行う運動です。

姿勢改善、手足のダイナミックな動きに対応できる体幹(コア)作り、身体調整能力向上などに有効ですが、その他にもケガの予防やプロポーション改善、伸びやかでしなやかな体作りをすることにも大変効果的です。

女性やご年配の方、アスリートまで幅広い層の方々に有効な運動です。

主催：NPO 法人南部町総合型地域スポーツクラブ スポnet なんぶ

申込先：南部町総合福祉センターしあわせ内 クラブ事務局

〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺 331-1
Tel 0859-66-5400 Fax 0859-66-2901
Mail : shiawase@suponetnanbu.com



講師



梶原陽一先生

*PHI ピラティス公認
マットⅠ・Ⅱインストラクター
*理学療法士