

# 9月から新しい教室が加わりました

## ピラティス

《担当講師》 井上インストラクター

保有資格：健康管理士

F T Pベーシックマットピラティス

《曜日》 金曜日 13:00~14:00

### ピラティスとは

「西洋のヨガ」と呼ばれ、**体幹やインナーマッスルを鍛えて、バランスのとれた体にする**ことを目的としたエクササイズです。**初心者の方や高齢者、体力に自信のない方でも無理なく取り組むことができます。****姿勢の改善や柔軟性の向上、シェイプアップ**などに効果があります。



写真はイメージです。

**教室見学・体験もできます。是非お気軽にご参加ください！**