

からだとのう

SSKスクール

# やさしいピラティス



リハビリから生まれた  
ピラティス。

身体の軸=体幹を  
安定させる筋肉を正しく  
鍛えていきます。

姿勢改善・腰痛・肩こり  
の改善にも！

ほぐして、鍛えて、伸ばす！  
身体を気持ちよく動かしていきます！

- ・ 場 所：総合体育館武道場
- ・ 日 時：水曜13時半～14時半
- ・ 定 員：15名様
- ・ 対象者：16歳以上の方
- ・ 会 費：月4回4,400円(税込)  
※回数券あり
- ・ 持ち物：マット、タオル  
水分補給飲み物



担当インストラクター  
大原愛プロフィール

フィットネストレーナー歴30年  
ピラティスに出会って7年。  
いつまでも元気に過ごせるよう、  
まだまだ修行中です。。

問い合わせ申込み先  
総合体育館

TEL072-365-5250