

# ピラティス教室

開催日：

12月9日(土) 申込受付:11/1(水)~

12月16日(土) 申込受付:11/9(木)~

時間:14:30~15:30

対象:16歳以上

定員:16名(申し込み先着順)

参加費:600円(1回)



## ピラティスとは…

開発者である、ジョセフ・ヒューベルトウス・ピラティスから取られています。もともと体の弱いピラティスが考案したピラティスメソッドは、激しい運動をする事の出来ない人にでも行う事のできるエクササイズメソッドとしても広く認知されるようになりました。

私たちの姿勢を支えている体の深層部にある筋肉に注目したエクササイズ。ゆったりとした呼吸を行いながら、背骨や腰を支えている天然のコルセットを鍛えていきます。

横浜市蓋利谷地域ケアプラザ 電話：788-2901  
金沢区蓋利谷南2-8-1(最寄りのバス停：白山道)