

スッキリ 七のラティス

カラダの中からキレイになる

2024.01 Every Sunday

2024年1月の毎週日曜日、さいとぴあ第1会議室にて開催



要事前申込み

各 **20** 名

定員になり次第締切

詳しくは裏面>

スウェーデン ピラティス

カラダの中からキレイになる

「ピラティス」とは、ドイツ人看護師のジョセフ・H・ピラティス氏が、第一次大戦で負傷した兵士のリハビリのために開発したエクササイズです。身体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、身体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢、しなやかで自由自在に動く肉体など、理想的な身体と健康に導いてくれます。継続することで、ケガや故障などの防止につながるだけでなく、身体のパフォーマンスがアップし、筋肉の凝りや痛みなどの解消にも結び付くと言われています。

この機会に、カラダの中からキレイになってみませんか？

イベント詳細

開催日時：2024年1月7日(日) 13:30～14:30
2024年1月14日(日) 13:30～14:30
2024年1月21日(日) 13:30～14:30
2024年1月28日(日) 13:30～14:30

※内容がそれぞれ異なりますので、全回参加してもお楽しみいただけます！

開催場所：さいとぴあ IF 第1会議室

募集期間：2023年12月4日(月)～当日まで

※定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

募集人数：各20名(先着順)

参加料金：一般 1,500円/回(お一人様向け)

ペア割 1,000円/回(2名で申込みが必要です)

お一人様
500円も
お得！

インストラクター

西山 優里

コミセンわじろスポーツ指導員主任
FTP Basic Mat Pilates Instructor
健康運動実践指導者



専門学校でピラティスを学び、FTP pilatesの資格を取得。
平成28年からコミセンわじろのスポーツ指導員として勤務。
地域のイベントや公民館での体操教室の指導経験多数あり。

【コメント】

日頃身体を動かしていない方もピラティス未経験の方も大歓迎！
呼吸を感じながらカラダを動かしましょう！

申し込み方法

お友達と一緒に購入すると断然お得！！

今回、「一人だと不安だけどお友達(ご家族)とだったら参加してみたい」という方に断然お得な「ペア割」をご用意しました。
お一人様1回1,500円のところ、ペアで購入すると1,000円になります。さあ お友達もさそって Let's Move!

参加希望の方は、さいとぴあ管理事務所窓口までお越しください。

料金は申し込み時にお支払いください。チケットと交換いたします。

チケット購入に関わるご相談・お問合せはお電話で！

☎ 092-807-8900

(9:00～21:00)

注意事項

以下の注意事項をお読みの上ご参加ください。

- ペア券を含めて、申し込み後のキャンセルに返金対応はいたしません(ペア券購入で当日お一人様の場合、半額返金はいたしません)。ご了承ください。
- 必ず動きやすい服装、運動靴をご準備してください。
- 運動中は水分補給を忘れずに行ってください。また、万が一体調が悪くなった場合はすぐに運動を中止してください。
- 基本マットはこちらで準備しますが、ご持参いただいても構いません。
- 昼食後60分は間をあけてご参加ください。

西部地域交流センターさいとぴあ

詳しい情報は公式ウェブサイトをご覧ください。

<https://saitopia.info>

