

心と体をキレイにする

平成29年度

ピラティス (3期)

心地良い呼吸法を学び、歪みや姿勢をなおし、筋肉を正しく使い美しいボディラインをつくるゆっくりとした動きのエクササイズ。年齢を問わず、個人の体調や体の悩みを親身になって、明るく元気な講師が丁寧にわかりやすく指導します！40代を過ぎてても、現役で再活躍できた、テニス界の伊達公子さんも、このピラティスを取り入れて、以前よりメンタル的にも強くなったと言われています！



29年度1期受講生より

★身体を伸ばす事が、こんなに気持ちいいとは、知らなかった。★今までいかに、筋肉を使っていないかがよくわかった。★肩や腰痛がやわらいた。★体幹が強くなり、体もやわらかくなった。★動きがスムーズになった。★体操の次の日の朝の疲れ方が違う。体が軽くなっている気がする。★体がやわらかくなった。股関節痛が減った。e t c.

【日時】1月16日～3月27日 毎週火曜日
(全10回)

朝コース	9:45～10:45
昼コース	13:00～14:00
夜コース	20:00～21:00

【受講料】各6,500円 【定員】各コース25人

【教材費】各1,290円 (ミニボール代)

【締切】12月21日(木)必着 【対象】女性

★講師プロフィール★

荒牧知子：ピラティス(ベーシック・アドバンス・グラビティ [器具を使っ
てのピラティス]) 資格所有・各スポーツジムなどで活動中。

託児付(無料) 満2歳～就学前迄

★申込方法★ ホームページ又は、往復ハガキに講座名(コース名)、住所、氏名、年齢、電話番号、託児の有無を記入し、お申し込みください。尚、窓口での申し込みは、官製ハガキ1枚持参してください。 TEL・FAX 092-925-5404

〒818-0102 太宰府市白川2番2号

太宰府市男女共同参画推進センタールミナス