

心と体をキレイにする

平成30年度

# ピラティス（前期）

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年度受講生より

★「姿勢が良くなったのか、健康診断の時、背が伸びました」★「背中のお肉が減りました」★「トイレでしゃがめるようになった。」★「体がやわらかくなり、喘息が出なくなった。」★「先生の明るいトークが楽しい。」etc・・・

【日時】4月17日～10月2日 毎週火曜日

（全20回）※休館日 5/1・7/17・9/18・9/25

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13,000円 【定員】各コース25人

【教材費】各1,290円（ミニボール代）

【締切】3月29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

★申込方法★ ホームページまたは、往復ハガキに講座名、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、郵便ハガキ1枚持参してください。

〒818-0102 太宰府市白川2番2号

TEL・FAX 092-925-5404 <http://dazaifu-ruminas.jp/>

太宰府市男女共同参画推進センタールミナス

託児付（無料）満2歳～就学前迄