

第4木曜日
10:00~11:00

ピラティスではじめる
「美活」

ピラティスで“なりたいワタシ”を叶える

01

姿勢を整えボディメイク

姿勢を改善することで女性らしいしなやかなボディラインを作り上げることができます。

02

ケガ防止と運動能力向上

体幹を鍛え柔軟性を身につけることでケガをしにくくなるだけでなく、運動能力の向上も期待できます。

03

リフレッシュ&集中力

胸式呼吸で交感神経が活発になり、リフレッシュ！頭がスッキリするので集中力が高まります。

場 所：愛鷹広域公園トレーニング室

料 金：700円/1人

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット（お持ちの方）

※ヨガマットは無料貸出あり（先着15名）

愛鷹公式LINEでも
お申し込み！



お友達キャンペーン実施！！
初めて参加の方は2人とも料金半額
700円/1人 → 350円/1人

【お問い合わせ・お申し込み】

愛鷹広域公園管理事務所 TEL：055-924-8878

**BODY
DESIGN
PLANNING**