

肩こり

首こり

背中の
ハリ



体を動かしてスッキリ！
アクティブレスト♡

3月12日 (火) 13:00~14:00

@磐田温水プール いこいの広間 (3F)

体験料
500円

年度末で、何かと忙しい方が多いのではないのでしょうか？肩や首・背中がバキバキに固まっていませんか？
(; ∇ ;)

そんなときこそ、運動しましょう♪

“アクティブレスト”という言葉を知ったことがありますか？その名の通り、「動いて休む」

“ピラティス”は、“動きながら整える”運動です。
まさに、アクティブレストに最適☆

「ピラティスはきつい！」というイメージをお持ちの方もいらっしゃると思いますが、このレッスンでは易しいエクササイズを中心に行うので、ご安心ください♡

呼吸を整え、凝り固まったカラダを整えていきましょう (^^)

一度で効果を体感できる方は多いですが、その効果は一過性のもの。どんな運動でも『継続は力なり』♡

定員 15名

持ち物

- ・水筒
- ・汗拭きタオル
- ・ヨガマット
(無料貸出もあります)

講師 坂井 江美



- ・FTP認定
マットピラティスベーシックインストラクター
- ・BESJ認定マシンピラティスインストラクター
- ・NSCA-CPT

申し込み
・お問い合わせ

☎ 0538 (33) 8855

お電話、または磐田温水プール [窓口] にてお申し込みください