

冷え症バイバイ♡

# カラダぽかぽかエクササイズ

2月13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

冬になると  
指先・足先が冷えてツライ…



私も昔はそうでした(;v;)  
だけど今は、冷え性知らずです♪

“ピラティス”で姿勢を、関節を整えてカラダの巡りを良くし、  
深ーーい呼吸でカラダの隅々まで血液を届ける。

いつしかカラダはポカポカになりました♡  
特に冷えの原因となりやすい“首・手首・足首”  
これらを整えて、カラダぽかぽかになりましょう(^\_^)

「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♡

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  
お問合せ

磐田温水プール窓口、またはお電話よりお申し込みください

☎ 0538(33)8855