

肩こり

首こり

背中バキバキ…

体を動かして改善しよう！  
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”という言葉を知っていますか？  
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