

体全体のバランスを整えましょう！

# はじめてのピラティス



## 参加者募集中

- 場 所 ■ 宮代町総合運動公園（会議室）
- 日 時 ■ 2/5(水) AM11:15～12:15
- 受講料 ■ 1,100円
- 対 象 ■ 16歳以上 定員15名
- 応募方法 ■ 受付窓口及びお電話にて受付中！！

## ピラティスとは？

ピラティスでは、手で触る事が出来ない場所にある深層筋のインナーマッスルを重視し、続けることで姿勢の改善、ボディラインが変わる効果が期待できます！

## 講師

Malino

BIKRAM YOGAインストラクター  
FTPマットピラティスインストラクター  
国際ボディメイク協会トレーナー  
介護予防運動指導員

動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル  
ヨガマットをご持参ください。

参加費は当日券売機でのお支払いをお願いします

キャンセルされる場合は前日までにお願いします



宮代町総合運動公園

TEL : 0480-32-1543

〒345-0836  
埼玉県南埼玉郡宮代町大字和戸1834

●営業時間 平日 / 9:00～21:00  
日曜 / 9:00～18:00

●休館日 月曜日・年末年始