

# PLAY!SPORTS SHIBUYA パートナース スポーツプログラム

## ピラティス



日時：毎週金曜日 19:00～19:45  
場所：代官山FIELD  
定員：12名

ピラティスとは骨に近い筋肉を強化することで体の軸を整へ、美しい姿勢、やせやすい体、骨盤調整を行い体の根本的改善を目指します。

また、胸式呼吸を行い肺全体を大きく動かすことで全身に酸素を運び疲労回復、体力向上、体の活性化が期待できます。

講師：池田 恵



作業療法士として現役で働く一方、ピラティスを学びインストラクターとして活動しています。日常生活で偏った体の使い方による頭痛、肩こり、腰痛で悩んでいる方を臨床で目にしてきました。体の歪みをご自身で気づかないまま過ごされている方が多いように思います。ピラティスで体の根本から改善し健やかな生活を目指しましょう！

指定管理者：PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース  
(株式会社 渋谷サービス公社、ミズノ株式会社、ミズノスポーツサービス株式会社) が管理・運営しております

【詳細はHPにて】

代官山スポーツプラザ <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-2>

