



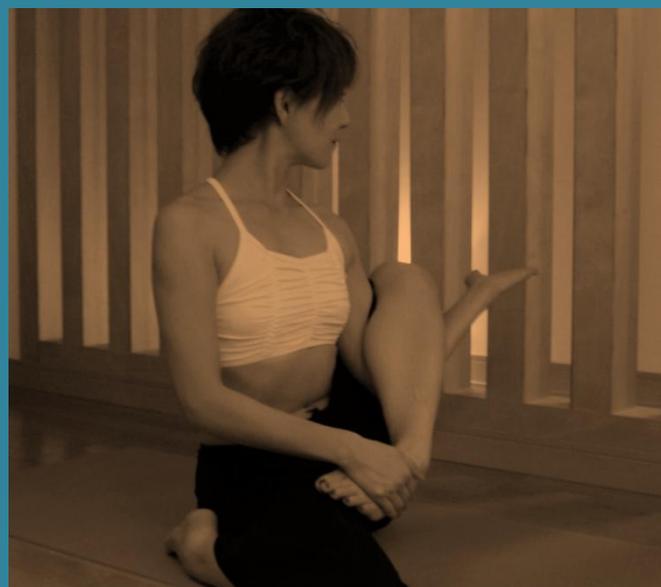
ピラティス

PILATES

「健康の為に運動したい」と思っているけどなかなかきつかけがない方から、ピラティスに興味のある方など、どなたでもご参加いただけます。

姿勢や内臓を支えているインナーマッスル(深層筋)を鍛えて、正しい姿勢や内臓の活性化などに効果があります。

自分でカラダを動かして肩こりなどもスッキリ！気軽に参加して楽しく動いてみましょう！



ルーシーダットン

RUSIEDUTTON

タイ式ヨガとも言われるタイで伝わる健康体操です。その昔、山にこもって修行していた仙人が、修行で疲れた自分自身のカラダを癒す為に行った、セルフマッサージが原型となっています。

自分自身のカラダの歪みを整え、血液やリンパの流れを向上させます。

肩こりや姿勢の改善、骨盤の調整、内臓の働きを整え、エネルギー循環を向上させ代謝をUPさせるなどの効果があり、ポーズに柔軟性は必要なく、どなたにもご参加いただけるクラスです。

開催日(10月~12月)

10月	11月	12月
30	27	11
SUN.	SUN.	SUN.

レッスン時間

ピラティス	13:30~14:30
ルーシーダットン	15:00~16:00

会場 体育館2F 研修会議室

レッスン料(税込)

¥800

定員

25名

講師

山田 菜穂子

タイ式ヨガ 日本ルーシーダットン連盟認定マスターインストラクター
インド政府認定 ヴィヴェカナンダ・ヨーガケンドラ インストラクター

☞ 未経験者、体の硬い方大歓迎です！当日は動きやすい服装にてご参加ください。

毎月第3月曜日*15:00より、翌月のご予約受付開始！*月曜日が祝祭日の場合は翌日

ご予約・お問合せ ☎0470-28-1340(館山運動公園管理事務所)