スポみど

大東市立市民体育館　スポーツ教室

毎週 金曜日

こころと身体ゆったりピラティス

▼どんな教室…？

胸式呼吸をしながら身体全体に呼吸を巡らせ、ピラティスのエクササイズで気持ち良く動かします。
呼吸によってインナーマッスルも刺激され、腰痛.姿勢改善が期待できます。
また、血流が促進され 身体がスッキリします。
身体のダルさがとれないな、とにかく気分をスッキリさせたい！という方にもオススメです。

日　時	金曜日　13:00 ～ 14:00
場 所 ・ 定 員	多目的室（大） ・ 20名
参加費	6,000円／10回
持ち物	動きやすい服装 ・ タオル ・ 飲み物 ヨガマット(体験時無料レンタル可、大判バスタオル可)

担当講師

永井　光

-Hikari Nagai-

ダンスの専門学校卒業後、
フィットネスクラブのインストラクター
をしながらUSJのダンサーとして
活動していました。

現在はフィットネスクラブを中心に
ピラティスやボクササイズの講師を
しています。

第3期 教室開催日　　… 開催日　　… 更新日

12 2020

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 2021

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2 2021

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

※12/11は体育館停電工事のため休講となります

お申し込み方法

継続の方は…　毎期９回目以降が更新期間となるので、次期初回までに参加費をお支払いください。
※10回目までにお支払いが難しい場合は、窓口・電話にて継続される旨をお伝えください。

新規の方は…　窓口・電話にて無料体験にお申込みください。（状況により新規申込を締め切っている場合があります）

大東市立市民体育館
スポーツ教室

大東市立市民体育館　　072-871-3201

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団

2020/11/19