



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。

曜日	金曜日
時間	13:00 ~ 14:00
場所	多目的室 (大)
定員	20名
参加費	6,000円 / 10回

講師プロフィール

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1期 教室開催日 ※6/12無料体験会 …開催日

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

※8/10~16までお盆休みの為全教室休講となります。

お申し込み方法

継続の方は… 現在受講中の方で、引き続き受講いただける方は、無料体験後に継続受講の意思を管理事務所までお伝え、※参加費につきましては、残り回数分で計算させていただきますので、ご受講前までにお支払いください。

新規の方は… お問い合わせください。※教室によっては定員になり次第、お申込みを締め切らせていただく場合がございます。



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