



# 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