

毎週  
**金**  
曜日

# リンパマッサージ & コアピラティス

## ▼どんな教室…？

ストレッチポールでコロコロほぐして気持ちよくマッサージ。  
誰でも簡単、ストレッチポールに寝そべるだけで肩甲骨周りがほぐれて、  
お悩みの肩コリもスッキリ！！ レッスン後はふわふわと身体が驚くほど  
軽くなり1日の疲れから解放されリフレッシュ。  
気になるポッコリ下腹部も一緒に引き締めていきましょう。  
また、スポーツされている方にもオススメ！ 使いすぎた筋肉をほぐして  
怪我のしにくい身体作り。コアを意識しやすいのでパフォーマンスUPが期待できます。



### 講師プロフィール

中村 真由美  
-Mayumi Nakamura-

FTPマットピラティスベーシック&ベーシックプラス、  
ピラティスベーシック・アドバンスパーソナルトレーナー  
シルクサスペンション™インストラクター、  
からだスキャンセルフマッサージ、  
Stretch-eze®オフィシャルトレーニング修了

ピラティスを学ぶにつれ知らなかった身体の奥深さを知り  
ピラティスが大好きになりました。  
これからも学び続け健康に暮らすための  
正しい身体の使い方を  
お伝えしていきたいと思っております。

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

## 第4期 教室開催日

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

※年末年始(12/29~1/3)まで休館のため全教室休講となります。

## お申し込み方法

**継続の方は…** 現在受講中の方については、第3期教室最終回までに継続される旨を管理事務所までお伝えください。  
※参加料につきましては、第4期初回参加時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