




# ピラティス



毎週土曜日      12:00～13:00

- 場所： アサンテスポーツパーク他  
(県立スポーツセンター)
  - 対象： 成人
  - 月謝： 3,600円 (別途諸費用あり)
  - 持ち物： ヨガマット・飲み物  
\* ヨガマット無料貸し出し有り
- 

## 【ピラティスとは】

背骨や骨盤に焦点を当てたエクササイズ！  
『動く瞑想』とも言われている。

## 【効力】

- 体の癖をなくし姿勢を整える！
- インナーマッスルを鍛え、怪我予防に！