



2022年12月25日（日） カラダ改善ピラティス

No'mas special "pilates" event in Eifiku!

基本のピラティスを体験できるレッスンです！
たくさん呼吸して、たくさん動き、
首・肩・腰の慢性的な痛みを改善しましょう！

時 間：11：15～12：45

料 金：1,000円

定 員：20名

場 所：3F小体育室2

講 師：鈴木 未帆

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル・
マスク・外履きを入れる靴袋

申 込：12月3日（土）

午前10時～WEB申込（先着順）

杉並区在住・在勤・在学の方優先

区外の方は12月11日（日）～

当日は特別にフットチューニング
法をお伝えするよ！足のむくみが
取れるセルフケアだよ！
ご参加待ってま～す！！



理学療法士が考案したファンクショナル（機能的な）ムーブメント（動き）を存分に取り入れたエクササイズです。背骨を色んな方向に動かしながら、内臓をサポートしている筋肉たちを呼び起こし、痛みにくい身体へ導きます。気づいた時には姿勢が改善し、歩きやすい身体になっているでしょう。また、続けていくうちにバスタップ・ヒップアップ・くびれが出来る体に変化していきますよ！

■注意事項

・動きやすい服装でお越しください。・新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願い致します。

【問合せ】TAC杉並区永福体育館 03-3328-3146

主催：永福体育館 指定管理者 杉並スポーツカルチャー共同事業体