

初めての

ピラティス

体験しませんか？

初心者も
安心して参加
できます



2月12日(水)もしくは2月26日(水)

ピラティスとは

西洋のヨガと呼ばれるピラティスは、体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にすることを目的としているため、高齢者や体に不調のある人でも無理なく取り組めるエクササイズです。

ピラティスの効果

1. 骨盤の歪み改善

骨盤の歪みを正常な位置に戻し、冷え性や生理痛の緩和、便秘やむくみ改善効果などが期待できます。

2. 姿勢改善、肩こり解消

体の左右の筋肉量を調整することができるので、姿勢改善効果も期待でき、正しい姿勢を身に付けることで、肩こり解消にもつながります。

3. ストレス軽減

ピラティスを行う上で、呼吸法は大きなポイントです。ピラティスは胸式呼吸で行うため、交感神経に働きかけ、体を活性化させる効果があります。

4. ダイエット効果

インナーマッスルを鍛えることで体が引き締まり、筋肉量が増えて新陳代謝が上がります。そのため、継続することでやせやすく太りにくい体へと変化します。

**あなたの健康に役立ちたい！というのが、
私たちの想いです。**

【日時】 2月12日 or 2月26日(水) 10:00~11:00

【場所】 高砂市青年の家 【定員】 各15名(先着順)

【参加費】 300円 【持ち物】 運動できる服装、飲み物、タオル

【申込方法】 ご希望の日をお電話もしくは施設窓口でお申込下さい。

【申込先】 高砂市向島多目的球場 (TEL) 079-442-2722

指定管理者：シンコースポーツ兵庫株式会社