

# ピラティス体験会

2023



期 日 7月26日(水) 20:00~21:00

場 所 東出雲体育館 多目的室

内 容 **ピラティスとは？**

体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体することを目的にしています。

効果としては、①骨盤の歪み改善 ②姿勢改善、肩こり解消 ③ストレス軽減  
④ダイエット効果、などがあげられます。

参加料  
無料

講 師 **越野 涼太 先生**

ファンクショナルローラーピラティスベーシックインストラクター  
スポーツ FRP インストラクター

是非この機会にご体験ください！

【問合せ・申し込み先】

SPORTIVO ひがしいずも事務局に連絡ください。