

基本から習いたい方、これから始めたい方におすすめ！

ベーシックピラティス

12月7日（木）開講・3か月全10回講座

ピラティスは、ストレッチと同時に筋肉を鍛え、骨まで意識を集中して行うのが特徴です。マシントレーニングなどでは、意識するのが難しいインナーマッスルを鍛えることで、姿勢も良くなり、全身の引き締めにも効果的です。またインナーマッスルを鍛えることで、怪我をしにくく、疲れにくくなり、普段の日常生活がより健康的に暮らせるようになります。自分と向き合いながらレッスンすることで、身体への意識が変わり、小さな変化にも気づくようになるでしょう。体力にあわせてまずは基本から始めましょう。

見学日＝11月2日・9日・16日・30日 ご希望の方は電話でご予約ください。

★講師からのメッセージ

インナーマッスル（体の内側の筋肉）を鍛えることで、いろいろな効果が期待できます。ピラティスの良さを知ってもらい、たくさんの驚きと発見と一緒に体験していきたいと思えます。

日程●【12月】	7日・14日・21日	} 木曜日 午後7:30～8:30
【1月】	11日・18日・25日	
【2月】	1日・8日・15日・22日	

*講座の前、10分間のインターバルで同講師によるバレトンを開講しています。
更衣室など譲り合ってください。

講師● FTP認定マットピラティスマスタートレーナー Yuriさん

FTP認定バレトンマスタートレーナー

受講料● 11,880円（全10回分、一括前納）

入会金● 新規ご入会の方は2,160円（2年間有効）

持ち物● ヨガマット・タオル

服装● 体を動かしやすい服装（シューズと靴下は不要です）

- *お申し込みが一定数に達しない場合、講座を延期または中止することがあります。
- *お申し込みの取り消し、無断キャンセル、中途解約には所定の費用を適用します。詳しくは「受講ガイド」でご確認ください。
- *講師のやむを得ない都合により日程が変更になる場合があります。
- *金額はすべて消費税込みの総額で表示してあります。

●お申し込み・お問い合わせ 福井カルチャーセンター
JR福井駅前・福井放送会館5階 電話(0776)23-3000 <http://291cc.jp>