

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

6月7日（木）開講・3か月全9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＝5月10日・17日・24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っております。

日程●【6月】	7日・14日・21日	} 木曜日 午後7:30～8:30
【7月】	5日・12日・19日	
【8月】	2日・23日・30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● 10,690円（全9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>