

代謝UP! 美しい姿勢に ピラティス教室開催

専門インストラクターのHARUさん指導による、ピラティス教室を開催します。
普段運動をしていない方も、体が硬い方も、ぜひお気軽にご参加ください。

記

開催日：令和元年9月9日・12日・17日・19日・25日
11:00~12:00

会場：県総合運動公園トレーニングセンターアリーナ（宇都宮市西川田）

申し込み：令和元年8月16日（金） 9:00~

電話又は直接管理事務所でお申し込みください。

対象・定員：県内にお住いの方 70名 ※申込先着順

当日受付：10:30~ トレーニングセンター

内容：ピラティスの基本的な動作から応用までを実践します。

参加料：500円（保険料含む）

準備品等：運動できる服装、ヨガマット、タオル、飲み物等

指導：HARUさん（ピラティス&プレスインストラクター）

主催：公益財団法人栃木県民公園福祉協会

H P：<https://www.park-tochigi.com/sougou/>



インストラクターのHARUさん

PMA(ピラティス・メソッド・アライアンス)取得

栃木県出身 TV・ラジオ等の出演歴も多数

ピラティスってなに？

体幹を鍛えるエクササイズ。鍛え始めると様々な美容効果が期待出来ます。姿勢が整い、肩コリ、腰痛も改善されます。筋力もアップし、脂肪が付きにくいカラダになります。

お問い合わせ・お申込み

県総合運動公園管理事務所

担当：齋藤

電話：028（659）1201