

・運動不足改善 ・姿勢・体力確認  
**ワクワク作ろう未来のカラダ!**  
 ～自分の今を知る事が第一～



【日時】9/10(日) AM10:00～11:30  
 【場所】鹿嶋住区センターB1  
 【参加費】無料 【定員】約70名様



ご用意頂くもの・・・運動着(※水着不可)・タオル(※水着不可)  
 ※上履は不要です。(保護または滑らない靴下で行います)

こちらの方は参加下さい

- ・きついエクササイズは苦手・最近仕事や家事を頑張りがすぎている
- ・慢性的な肩こり腰痛を改善したい・姿勢や柔軟性を高めたい
- ・リフレッシュしたい・運動不足を解消したいとばかり思っている

参加登録をお願いします

- お申し込み方法
- 詳細はこちら
- からご連絡下さい



< 当日の流れ >

- ピラティスがはじめての方も、お一人参加の方も、安心してお楽しみいただけます。
- ご自身の体について理解を深めよう
- ピラティス1週でもできるPOP PILATES



POP PILATES (ポップピラティス)は「動く瞑想」とも呼ばれるエクササイズで、集中力やリラックス効果を得、心と体の健康を保ちます。  
 POP PILATES (ポップピラティス)はピラティスの動きをベースとし、筋トレと有酸素運動をプラスすることで、身体を動かす快感を、心も体の両方から感じることが出来ます。



Canaco

～インストラクターの紹介～  
 習ったら自分の運動習慣を改めてみるきっかけに、体の変化、運動の楽しさには驚かされたトレーニングを本格的に始める。自分だけが楽しくトレーニングを上げていく過程を通して、参加者の体調改善、一休感や心身ともに良い状態を目指す目的を達成し、POP PILATESの活動を始める。インストラクターの役割は、楽しく運動を続けること。楽しく運動を続けることが、心と体の健康を保つこと。楽しく運動を続けることが、心と体の健康を保つこと。楽しく運動を続けることが、心と体の健康を保つこと。

主催: 株式会社 鹿嶋住区センター 企画: 株式会社 早稲大学CAP 会場: 鹿嶋住区センター B1 (〒971-1575)  
 このチラシを見た方はどなたでも参加出来ます (QRコードをスキャンし、参加登録をお願いします)

---

---