

・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)



事前登録をお願いします  
 お申し込み方法と  
 詳細はこちら  
 からご確認ください



こんな方はご参加下さい

- ・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とにかく楽しみたい

< 当日の流れ > ピラティスはじめての方も、お1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
- ピラティス1週でもできるPOP PILATES



POP PILATES (フロアピラティス)は「動く瞑想」ともなるエクササイズで、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 (フロアピラティス)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、身体を動かす経験が苦手な方もマイペースで、お楽しみいただけます。



**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掲げ、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、継続、楽しむことが、POP PILATESの目的。楽しく運動を続けるためのアプローチをおこなう。マシナ、マットピラティス、有酸素運動、ピラティス(Pilates)等、資格を取得。  
 現在は、インストラクターとしてグループ・プライベートレッスンを開催。その他、pumpbody(汗流すトレーニング)、各種YOGA、TRIMATSなどのイベント、オンライン・動画サービスL.ANGELIONにお任せ。

主催: 株式会社 鹿嶋健康開発株式会社 | 会場: 住区センターB1 | 〒285-0801 千葉県鹿嶋市 | TEL: 0439-715-5775  
 このチラシを見た方はどなたでもご参加頂けます。(QRコードをスキャンし、事前登録をお願いします)

---

---