

★ はじめての **ピラティス** 体験 ★

体験会 **10/25 11/8 (金) 19:30~20:30** 各回20名定員

場所: 関文化交流センター 参加費用: 500円/回 (保険料込み) 対象: 大人 (高校生以上)

主催 NPO法人Let'sスポーツわくわくらぶ
後援 亀山市



PILATES

今 大人気の **ピラティス** とは…

お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動することにより、たるみを防ぎ、プロポーションや姿勢を維持・改善することに大きく役立っています。

ヨガとピラティスの違いは？ 似ているところは？

【違うところ】 ピラティスはリハビリテーションのアプローチとして、ヨガは精神的向上を目的として。ピラティス…身体の中心部「コア（体幹）」を鍛える事に特化し、筋力を高める運動をします。ヨガ…身体のバランスや柔軟性を養うため、呼吸とポーズで心と身体の調和を図ります。

【似ているところ】 ピラティス・ヨガの運動手法は違いますが…

♡深い呼吸と共に心を落ち着かせる ♡自身を見つめる ♡心身を健全な状態に整える
あなた自身がステキであるためめに、最終目的は同じところにあるのですね。

ヨガとピラティス、あなたに合っている運動は どちら？

申込方法 わくわくらぶホームページ申込フォームより

<https://wakuwacclub.net/>

受付開始 10月4日 (金) AM10:00~ 先着順各回20名定員

(両日お申込の場合、各回ごとお申込の必要があります)

参加料 500円/回 (保険料込み) 当日受付でお支払いください。

持ち物 ヨガマット (バスタオルでも可) 水分補給飲料



講師 前田幸子
ピラティスインストラクター
理学療法士



亀山市・総合型地域スポーツクラブ

特定非営利活動法人 Let'sスポーツわくわくらぶ

(事務局) 亀山市関町中町463-3 関まちなみ文化センター内