



カラダと ココロを整える ピラティス教室

初めての方
大歓迎!

事前準備は必要なし!
手ぶらでお越しください!

安心の
託児あり

(生後6ヶ月以上)



～冬に向けて、代謝をあげる全4回～

2023.11.8 / 11.15 / 11.22 / 11.29 [毎週水曜日]

時間 **午前** 10:00-11:30 (受付9:45-) **午後** 13:00-14:30 (受付12:45-)

講師 西山 優里 (スポーツ指導員) 料金 1,500円 / 1回 (※4回通し券5,000円《先着20名》)

会場 5階 多目的ホール 定員 各回20名 (先着順) ※要事前申込 託児 500円 / 人・回

お問い合わせ ☎ 092-608-8480 (福岡市東区和白丘1丁目22-27 JR福工大前駅ビル内)

>>> 申し込み方法や具体的なレッスン内容などの詳細は裏面へ

カラダと ココロを整える ピラティス教室

全4回のプログラムで、継続して行うことで様々な効果に期待ができます。今回のプログラムは、身体を整えて動かすプログラムとなっています。猫背や巻き肩の方も姿勢を整えることにより、腰痛や頭痛などの不調も予防でき、身体の不調を抱えている方にもピッタリです。

ピラティスは、全体の筋肉やインナーマッスルも鍛えることができます。鍛えることで、疲れにくくなり、内臓の位置も正しい場所に戻りやすくなるので、内臓機能の向上にも期待できます。また、継続すると筋肉量も増えるため、新陳代謝が上がり、痩せやすい身体になり、より理想の身体を目指しやすいです！寒くなる冬に向けて、身体を動かしましょう！



お申し込み方法 【募集開始 10月8日(日)~】

お申し込みは、①WEB ②電話 ③来館 のいずれかの方法をお願いします。

① 右のQRコードから「申込フォーム」を開き、必要な項目に入力し「送信」ボタンを押してください。

② 電話をかけ、【氏名／電話番号／参加希望日・時間／託児の有無／子どもの年齢】をお伝えください。

☎ 092-608-8480

③ コミセンわじろ（福岡市東区和白丘1-22-27）に直接来館し、2階の受付までお声かけください。

申込フォーム



プログラムの詳細

【1回目】 11月8日

姿勢を整えるエクササイズ

【3回目】 11月22日

お腹引き締めエクササイズ①

【2回目】 11月15日

肩こり解消エクササイズ

【4回目】 11月29日

お腹引き締めエクササイズ②

講師



【講師】 西山 優里

平成28年からコミセンわじろのスポーツ指導員として勤務。

専門学校でピラティスを学び、FTPilatesの資格を取得。他にも地域のイベントや公民館での健康教室の経験多数あり。

※内容は9月15日時点のものです。内容は変更になる場合がございます。ご了承ください。

※当日は、スタッフがSNSや報告書、今後の広報メディアで使用するための写真撮影を行います。外部に顔を出したくない方は、お声かけください。

【お問い合わせ】 ☎811-0213 福岡市東区和白丘1-22-27

【TEL】092-608-8480 【HP】<https://wajiro.info>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/komisenwajiro>



HP



Facebook

コミセンわじろ
WAJIRO Regional Community Center