

はじめての

ピラティス ストレッチ☆

体幹を鍛えるピラティスは、ゆがみを改善し、バランスのとれた体をつくります。
忙しい日常から少し離れて、こころとからだのリフレッシュ☆☆ 理学療法士さんと一緒に
自分のからだと向き合い、意識しながらエクササイズしませんか。



< 講師 >

吉田 明美 さん [ピラティスインストラクター・理学療法士]

【日程】 ① **3月3日** 木曜日 全3回
② **3月10日** [各 10:00~12:00]
③ **3月17日**

2003年理学療法士免許を取得後、病院で理学療法士として携わる中で「自分で自分の体をよくすることはできないだろうか」と考えるようになる。色々なエクササイズを経験し勉強する中でピラティスに出会い、自分自身の体調や体の動かし方がわかるよう変化したことに感動しインストラクター資格を取得する。理学療法士として働きながら、ピラティスインストラクターとして「理学療法とピラティスエクササイズを組み合わせたレッスン」を展開している。また、インストラクター向けの講習会も定期的実施している。2児の母。

- ☆ 場 所 宝塚市立男女共同参画センター
- ☆ 対 象 テーマに関心のある方 20人
- ☆ 参加費 無 料 ◇ 動きやすい服装でご参加ください ◇
- ☆ 持ち物 バスタオル・汗拭きタオル・飲み物
- ☆ 保 育 10人(1歳~就学前まで) 無 料(要予約・先着順)
- ☆ 申込み 2/12(金)17時締切。(※定員を超えた場合抽選となります※)
窓口・電話 または センターのHPからお申込みください。
締切日以降に、結果を全員にお伝え致します。

[定員に満たない場合は、締切日以降も受付します。お問い合わせください]

主 催：宝塚市立男女共同参画センター・エル

宝塚市指定管理者

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西

宝塚市栄町 2-1-2 「ソリオ2」4 階

電話：0797-86-4006 FAX：0797-83-2424

<http://www.takarazuka-ell.jp/>

(駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください)

