

TAKENOMARU CHIKUSEN 2026

## ピラティスを体験してみましょう!!



講師 : Sakurako 先生

ピラティスを通して、ご自身のお身体を丁寧に観察してみましょう。一つ一つの骨を観察しながら地味だけど丁寧に動くことで、だんだんお身体が変わっていきます。そこから体幹や呼吸の安定、自律神経や睡眠の質も整えることができます。グループレッスンだからこそ、マイペースに動くことを大切に楽しく、ご自身のペースで1時間丁寧にお身体を動かしてみませんか？

ピラティスは主に「コア(体幹)を鍛え、筋力を高めることを目的にしています。胸式呼吸を主に用い、体幹を安定させます。そして交換神経を優位にして集中力を高める効果があります。流れるように身体を動かすピラティスを体験してみませんか？

日時 : 4月9日(木)、23日(木)、5月14日(木)、28日(木)  
10:00~11:00

参加費 : 2,400 円

定員 : 10 名

キャンセル料金(¥2,400)は、4/6(月)よりかかります!!

持ち物 : スニーカーなどの運動しやすいクツ、タオル、  
飲み物(運動途中の水分補給用)

会場 : 竹之丸地区センター 中会議室

申込 : 3月11日(水)から電話または来館予約

施設行き方 QR コード



お問い合わせ・お申込み 竹之丸地区センター

TEL 045-651-5575

<http://www.takenomaruchikusen.com/>

竹之丸地区センターHP

