

## ピラティス会員募集

2024年(令6) 5月1日

講師 高岡 純子さんの指導の下【山椒の会】で毎月1回(第1木曜)  
午後2時から3時

で行ってきましたが、人数が減り存続が難しくなり、広く自治会の皆様に  
募集のお知らせをさせて頂きました。(会費必要)

入会希望の方、見学したい方、詳細など 5組 平田迄 (090-1909-2431)  
5月20までにお願いします。

## ピラティスとは

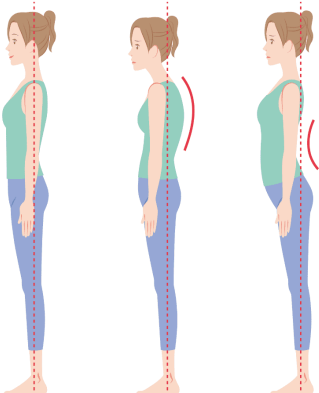
体幹(深層筋)を鍛えて美しい姿勢・健康な体を作ります  
老若男女問わず出来るエクササイズです。ピラティスは体の軸となるパワー  
ハウス筋を鍛えるのが主な目的です。呼吸と共にゆっくりとした動きで、  
一見するとヨガに似ています。  
普段の生活では中々使われない深層の筋肉を鍛えて、凛とした美しい  
姿勢を作り、いつまでも若々しく、いきいきとした健康な体をつくる。



体・頭・精神の調和がとれるがピラティスです。

継続することで期待される効果

### 姿勢の改善

<p>○ × ×</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>*けがの防止</li><li>*ポッコリお腹が、スッキリする</li><li>*肩こり、腰痛の改善</li><li>*基礎代謝が上がり、太りにくい体質を作る</li><li>*引き締まった美しいボディラインになる</li><li>*自律神経のバランスが整う</li></ul> <p>☆日常生活がラクになるのがピラティスです☆</p>
--	---