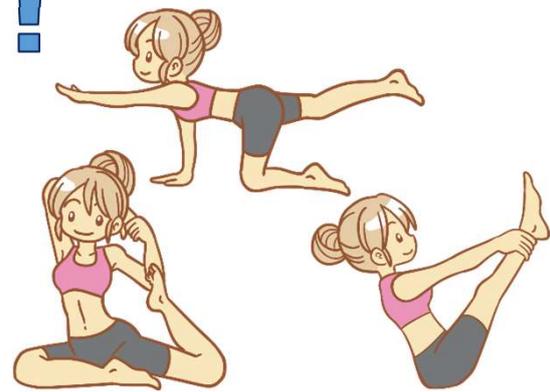


# 無料体験教室開催！

**\* 姿勢改善 \***

**\* ピラティス \***



ピラティスは頭を正しい位置に置き、重力に対抗して首や背中を伸ばしながら動かすことで、インナーマッスルに働きかけ、姿勢改善へとつながります。

姿勢改善によって得られる効果はたくさん！

姿勢の乱れによっておこる首や肩のコリ、背中や腰のハリ、代謝の低下やむくみなどの改善効果があります。

運動初心者の方もスポーツをされている方もどなたでも気軽に参加できるクラスです。ぜひご利用ください。

日時：12月9日（木） 15:30～16:30

場所：1階 会議室

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分

※4期からの教室開催時間は18:00～19:00となります。

お申込み方法（予約制）

**12月7日（火）までに**

日置市B&G東市来海洋センター

099-274-2401までお電話いただくか、施設受付にて直接お申し込みください。

※無料体験教室終了後、継続して教室を受講される方、初回受講料500円OFFチケットをプレゼント♪