

はじめての方も大歓迎！

ピラティス

心と体を整えて、軽やかな毎日へ

ピラティスは、体の深層部（インナーマッスル）を鍛え、
しなやかで疲れにくい体づくりをサポートします。
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

姿勢改善

体幹強化

柔軟性アップ

を目指しましょう！

\\ こんな方におすすめ！ //



姿勢の歪みや
肩こり・腰痛が
気になる方



運動が久しぶりで
何から始めたら
いいか迷っている方



体を動かして
リフレッシュしたい方
リラックスしたい方



体幹を鍛えて
引き締まった体を
目指したい方

開催概要

2026年



開催日

10月12日（月・祝）



時間

①10:30～11:00 ②11:15～11:45



場所

王子スポーツセンター 柔道場



対象

どなたでもご参加いただけます

初めての方でも安心！



講師：秋里 先生

「からだにやさしいピラティス」
教室担当

主催：王子スポーツセンター TEL:(078)802-0223