

# インナーマッスルをきたえ、ゆがみをととのえる やさしいピラティス体験会

ピラティスは難しいという印象はありませんか？

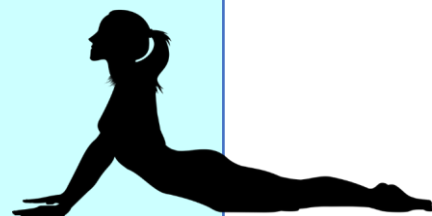
ピラティスはカラダの深層にあるインナーマッスルを使って、カラダを鍛えたり、整えるエクササイズです。

リハビリから発祥しているなので、慢性的な痛みがあったり、運動初心者、体力に自信がない方でも安心して行っていただけます。

なかなか使いにくいインナーマッスルを使うことで姿勢を整えたり、身体の柔軟性を高めたり、代謝を上げる効果があります。

## こんな方にお勧めです

- 姿勢が悪い、姿勢を良くしたい
- 代謝が悪い、太りやすくなった
- 肩や腰に慢性的な痛みがある
- 肩に力が入りやすく、肩こりに悩んでいる、など



## 開催概要

- 対象：年齢、性別問わずどなたでも
- 期間：6月10日（月）
- 時間：11：00～11：40
- 場所：武蔵浦和メディカルセンターリハビリテーションルーム
- 料金：1,000円（税別）
- 申し込み：クリニック1階受付にて承ります。  
お申し込み時に参加費のご入金をお願いします。  
※6月8日（土）18：00以降のキャンセルは返金致しかねますのでご了承ください。
- 持ち物など：運動をしやすい服装、飲み物



担当：浅見美菜子

- マットピラティストレーナー
- NESTA 認定パーソナルトレーナー