

はじめての ローラーピラティス

ピラティスとは体の深層部のインナーマッスルを強化するエクササイズです。

日常生活で生じるからだのゆがみを取り除き、
左右の差をなくすことで体全体のバランスが整えられます。
体本来の良い姿勢に戻ることで、
肩こり解消やボディラインの変化といった
理想的な体と健康づくりを目指します。



日 時 8/20、9/3、17、10/1、15（全5回）
水曜日 13時30分～14時30分
場 所 市民体育館トレーニング室
対 象 一般
定 員 10名
参加料 5,000円（保険料含む）
講 師 熱海 和美
講師プロフィール
ファンクショナルローラーピラティス認定インストラクター
インド中央政府公認ヨガインストラクター

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、ローラー（貸出あり）
申込み 東松島市スポーツ協会窓口及び電話にて受付
受付時間 平日9時～17時

問合せ・申込み

NPO法人東松島市スポーツ協会

東松島市小松字上浮足164
市民体育館2階

TEL 0225-82-9030

FAX 0225-82-1170



【切取り線】

【はじめてのローラーピラティス 申込書】

（ふりがな）

参加者名 _____ 性 別 _____ 男 _____ 女 _____

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 電 話 _____
〒 _____

住 所 _____