

ココロもカラダもキレイに

ピラティス教室

2024年 4月8日・22日 5月13日・27日

6月10日・24日 いずれも月曜日

①10:00～11:00 ②11:30～12:30

※①、②いずれかをお選びください。レッスン内容は同じです。



体の土台部分である骨盤、背骨回り、腹部などのインナーマッスルを中心に鍛えていくことで、美しいボディラインづくりを目指します。体の巡りをよくするプログラムで疲れをためない体づくりをしましょう。

〈会場〉神戸生活創造センター スタジオ 〈対象〉一般女性
〈定員〉各クラス先着 25 人程度 〈参加費〉1,000 円／1 回
〈持ち物〉動きやすい服装、タオル、飲み物（水分補給用）
〈講師〉Yoshi(ピラティスインストラクター)

- * 参加費は開催日当日にお支払いください。
- * マスクの着用については、国や県の指針に沿って、各個人の判断を基本にいたします。
- * 開催時間の 2 時間前に神戸市に大雨、洪水、暴風大雪及び津波などの気象警報(波浪・高潮警報は除く)が発令されている場合は中止します。

【主催・申込・問合せ】兵庫県立神戸生活創造センター 指定管理者/大阪ガスビジネスクリエイト(株)

TEL 078-647-9200 FAX 078-642-1051

窓口 神戸市長田区二葉町 5-1-32 新長田合同庁舎 1 階

Eメール Kobe-sozo-kouza@ogbc.co.jp

【ピラティスの効果】

- ・お腹、ヒップ、脚の気になる部分をシェイプアップ
- ・代謝向上により、血行不良、冷え性の改善
- ・ケガの予防、腰痛、肩こりの改善
- ・姿勢、体幹（胴体）部の筋力向上



※FAX、メールでお申込みの場合は、件名に「ピラティス教室」を明記の上、「名前(ふりがな)」「電話番号」「希望クラス②(①か②)」を記載してください。

※申込みの際は、弊社 HP「各事業部における個人情報の取扱いについて (<https://www.ogbc.co.jp/privacy.htm>)」をご確認の上、お申込みください。

※お預かりしました個人情報は、兵庫県立神戸生活創造センターが責任をもって管理し、各講座の運営以外の目的には使用いたしません。

※講座、イベント開催中に撮影いたしました写真は、神戸生活創造センターの活動を広く県民のみならずみなさまに知っていただくため、ホームページで公開させていただく場合がございます。

ピラティス教室 (2024年4月～6月) 参加申込書

4月1日(月) 13時より受付開始

名前 (ふりがな)

TEL

希望クラス ①か②

()

—