

人気のエクササイズ 美容や健康 日常的な運動に！

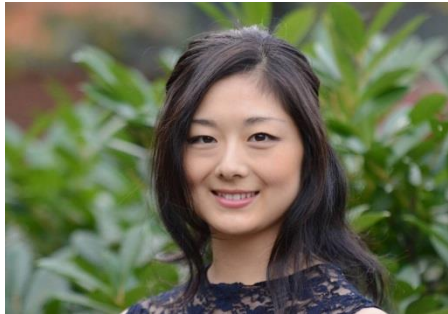
# ピラティス 体操



ゆっくりと身体に負担をかけることなく、筋肉を鍛えられるのがピラティスです

ピラティス初体験のあなたも  
安心してお試しくださいネ♪

肩こり、腰痛の改善・予防にも



田中 美礼 先生

島根県の津和野町生まれ  
13歳の時に全国バレエコンクール  
ジュニアの部で優勝  
19歳でイタリアのバレエカンパニー  
に入団  
2016年初めまでイタリア各地・国外で  
プロダンサーとして活動  
2016年に帰国、バレエ指導、ピラティス  
の講師として活動しながら、ダンサーと  
しての活動も継続中

### ピラティス5つの効果

- ① インナーマッスルを鍛え体の歪みが正常に戻ります
- ② 固くなった体がほぐれて柔らかくなり、ケガをしにくくなります
- ③ 血流がよくなり、代謝が上がり、冷え性の改善になります
- ④ 胸呼吸法で自律神経を整え、身体の本来持っている力を高めます
- ⑤ 身体の深層部にある細かな筋肉を鍛え、結果的にダイエット効果が生じます

初めての方のご参加 大歓迎です

日時 平成29年 **5月18日(木)** 13:30 ~ 15:00

場所 株式会社 ビジネスプラン 大会議室

定員 先着8名様 参加費 無料

準備物 **体操のできる服装(ロッカー室有)**  
**バスタオル2枚ご用意願います。**  
**飲み物の持込はご自由です**



(株)ビジネスプラン行 (FAX: 0856-23-6674)

※切り取らずに、このままFAX送信して下さい

事業所名		受講者名	
住所	〒		
TEL		FAX	