

身体のバランスを整える

スマイルピラティス

ピラティスは、インナーマッスルを重視し、頭・首・背中の正しいポジションを意識しながら動きます。

インナーマッスルが鍛えられ、姿勢が改善されます。体の動きが正確になり、ケガの予防や運動能力の向上、筋肉のこりや痛みの軽減につながります。

また、深い呼吸によって、内臓の活性化も期待できます。

【日 程】 令和 8年**1月 6・13・20・27日** (火曜日)

【時 間】 **9時30分～10時30分**

【会 場】 都賀コミュニティセンター 1階 大広間

【参加費】 **4,000円** (全4回分) ※税込、保険料含む

1回：1,000円、2回：2,000円、3回：3,000円 ※1回から参加可

【持ち物】 運動しやすい服装、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)

【定 員】 15名 ※先着順 ※18歳以上の方(高校生不可)

※定員になり次第締切となります (また定員が5名以上集まらない場合は中止になることもあります)

【講 師】 PHIピラティスインストラクター

齋藤 五華 先生

都賀コミュニティセンター 1階受付でお申込みください

【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

住所：千葉市若葉区都賀4-20-1 / TEL：043-233-4211

HP：

都賀コミュニティセンター	検索
--------------	----



コミュニティセンターの
ホームページにLINK