

NPO法人ヨロンSC (与論町公共施設指定管理者)



# 特別講師 あべ あか音

## ☆ピラティス教室☆



日時：令和5年9月5日(火), 6日(水)19:00~20:30

会場：与論町地域福祉センター

参加料：各回1,000円※ヨロンSC会員は500円

定員：各回先着25名

持参品：運動のできる服装、タオル、ヨガマット(有る方)、飲み物等

**予約制!**

### ○ピラティスとは？

胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動。負荷が少なく、動きがゆるやかなため幅広い年代で行われる。

☆こんな人におすすめです

- 見た目に筋肉はついていても、なんとなくボディラインが悪い
- デスクワークなど長時間同じ姿勢を続ける習慣がある
- 肩こりや腰痛に悩んでいる
- イライラしがち

あべ あか音 さん

～プロフィール～

愛知県犬山市出身。現在はロンドンを拠点にコンテンポラリーダンサー、振付家、ピラティスイストラクターとして活動中。今回が4年ぶり9度目の開催となります!



ヨロンSC公式HP

スポーツクラブは、会員の年会費及び参加料、寄付金等で運営しています。

お申込み先：NPO法人ヨロンSC (B&Gプール内)

TEL：0997-97-5023 (8:30~17:30 水曜定休日)

ホームページ <https://yoronsc.com/>



公式LINE アカウント