

2024年  
7月15日(月・祝)

12:00~13:00(受付11:30~)

うみかぜテラス  
音楽室1

100歳まで  
いきいき!

# ピラティス

## で元気な身体づくり

猫背やスマホ首など、姿勢がゆがんでいませんか?ピラティスで身体を整えましょう。

ピラティスは、身体全体を整えていくエクササイズ。

身体の奥にある筋肉を鍛え、肩こり・腰痛の予防につながる正しい姿勢を習得しましょう。

ゆっくりとした動作と深い呼吸で行うので初めての方でも安心。

精神的にもリラックス効果が期待できます。

- |      |   |
|------|---|
| 対象   | ピラティスに興味のある方                            |
| 定員   | 15名(応募多数の場合は抽選)                         |
| 参加費  | 500円                                    |
| 持ち物  | ヨガマット(またはバスタオル)、<br>動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物 |
| 申込期間 | 事前申込制 6月15日(土)~6月30日(日)                 |
| 申込方法 | 窓口、電話、ウェブ申込フォーム                         |
| 当選発表 | 7月3日(水)までに当選者のみに電話で連絡します                |

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHP、SNS等広報業務に使用することがあります。ご了承ください。

講師

ピラティス  
インストラクター  
marikoさん

マットピラティスやバレトン、BOSU、バランスボール、リフレクソロジーなどの資格を持ち、湘南エリアのフィットネスクラブをはじめ、整形外科、自宅スタジオなどで各種レッスンを展開。正しい身体の使い方から、呼吸の仕方などを分かりやすく、丁寧に指導している。

ウェブ  
申込フォーム



申込・お問い合わせ

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス

☎0467-85-0942 月曜休館

(9:00~21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9



公式Facebook



公式HP

指定管理者:株式会社タウンニュース社 茅ヶ崎公園体験学習センターは、指定管理者である株式会社タウンニュース社(☎045-913-1220)が管理・運営を行っています。

