

第三回ハッピーカフェ

ピラティス



身体のゆがみを正して、猫背、腰痛などを改善、筋力UP！
健康的で美しいスタイルに！

指導：山根理沙さん

※プロフィールは裏面にあります

ピラティスとは…

西洋のヨガと呼ばれるピラティスは、体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた身体にすることを目的としています。

身体に負担をかけず強くしなやかな筋肉をつけて、歪みや痛みを改善して整えていくメソッドです♪

日にち◆令和8年2/16(月)

託児があります

10:00～11:00

場 所◆神門コミュニティセンター

募集人数◆20名 ※定員になり次第締め切ります

持 ち 物◆タオル、飲み物、持っておられる方は、
ヨガマットとストレッチポール

参加ご希望の方は、下記の申込書に必要事項をご記入のうえ神門コミュニティセンターまでお申し込みください。

○お問い合わせ

神門コミュニティセンター

TEL21-1038

○主催

神門コミュニティセンター自主企画
ハッピークラブ

2/16 第三回ハッピーカフェ『ピラティス』参加申込書

★氏 名

★電話番号

★託児を希望される方はお子さんの氏名・年齢

★町 内 名

お名前

歳

受付記入欄 *申込日

月

日

【プロフィール】

講師 山根 理沙 さん

- ・PHI ピラティス マットⅠ&Ⅱ・プロップス インストラクター
- ・JCCA 日本コンディショニング協会ベーシック インストラクター
- ・分子整合医学 ファスティングマイスター プロフェッショナル
- ・分子整合医学 フードファスティングマイスター 健康食育士
- ・健康運動実践指導者
- ・看護学校非常勤講師
- ・出雲観光大使

出雲市を中心にフリーランスとして「健康・食育・(美容)」の活動を実施

【ピラティスとは】

西洋のヨガと呼ばれるピラティスは、体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスのとれた体にすることを目的としています。

身体に負担をかけず強くしなやかな筋肉をつけて、歪みや痛みを改善して整えていくメソッドです♪

過去の怪我や仕事や育児、家事などの癖による歪みを改善して痛みのない身体をつくれます♪

スタイルアップにも効果的なので、骨盤を整えたり、スラっとした足ライン、キュッとしたウエストのくびれ、ぷりんとしたヒップ、スッキリとした背中などのボディメイキングにもなります♪