

ピフィラテス 講座

ピフィラテスはピラティスの中でも骨盤に着目したトレーニングなんです！！

人は加齢による身体の変化に加え、生活習慣の影響により、骨盤の歪みが生じやすいです。下記の様な症状を1つでも経験したことはありませんか？

それらの症状は、骨盤の歪みが原因で起こりやすいと言われています。

まずは、骨盤を知り、一緒に鍛えて行きましょう！！

pfilAatesTM
pelvic floor pilates

- 尿漏れが気になる
- 下腹が気になる
- 便秘になりやすい
- 腰が痛い
- 肩が凝る
- イライラする



講師 **Yuriko** さん (理学療法士・Pfilatesインストラクター)

開催日 : 2019年12月12日(木)
時間 : 10:00~11:30
場所 : 伊丹市女性・児童センター(講習室)
定員 : 20名(先着順)
参加費 : 500円
持ち物 : ヨガマット(バスタオル可)
汗拭きタオル・動きやすい服装・水分補給の飲料水

保 育:1人につき1回350円 (先着6名1歳半~就学前)

お申込み・お問い合わせ:伊丹市立女性・児童センター
〒664-0855 伊丹市御願塚6-1-1
072-772-1078(休館日:火曜日・祝日)
メールからのお申込み ✉salon@itami-danjo.jp

女性・児童センター東側入口(県道山本・伊丹線)は閉鎖しています。

センターへは、西側(鈴原小学校)の方からお入りください。駐車場は使えないのでご注意ください。