

健康週間 特別イベント



腰痛予防・姿勢改善

ピラティス

11/2(木) 19:00~20:00

- 持ち物 **ヨガマット(必須)** 伸縮性のあるスポーツウエア
タオル 蓋つきの飲み物
- 場所 サピオスタジオ
- 定員 16名※定員を超えた場合、抽選になります。
- レッスン料 1,000円

○ピラティスとは

リハビリなどの身体機能を向上させる目的から生まれたプログラムです。静止状態を維持する動きが多く、インナーマッスルを鍛えることで姿勢改善や身体機能の向上が期待出来ます。

○姿勢を正して腰痛予防をしよう。

インナーマッスルを鍛えることで、**姿勢を改善する効果**があります。筋肉のこりが解消されるなどの理由から**腰痛が改善される**と言われていきます。

また、**体幹が安定してケガや故障などの防止につながるだけでなく、体のパフォーマンスがアップ**します。

○申込みについて

- ・ 10月1日(日)～10月22日(日) 1階事務所窓口にて受付開始 ※電話予約も可
- ・ 申込期間内に、参加予約をしてください。
- ・ 当日は教室が始まる前に1階事務所窓口にて、参加手続きを済ませてください。
- ・ 参加費は当日に、窓口にてお支払いください。

【注意事項】

- ・ お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。
- ・ 申込期間中に定員を超えた場合は、抽選となります。
- ・ 抽選になった場合、ホームページにて当選番号を掲示します。
- ・ 抽選は10月24日(火)17時にサピオスタジオにて行います。
- ・ 申込期間を過ぎて定員に満たない場合、レッスン当日までお申し込みが可能です。

狭山市ふれあい健康センター

サピオ稲荷山

☎04-2953-0577

【講師】 伊藤美香