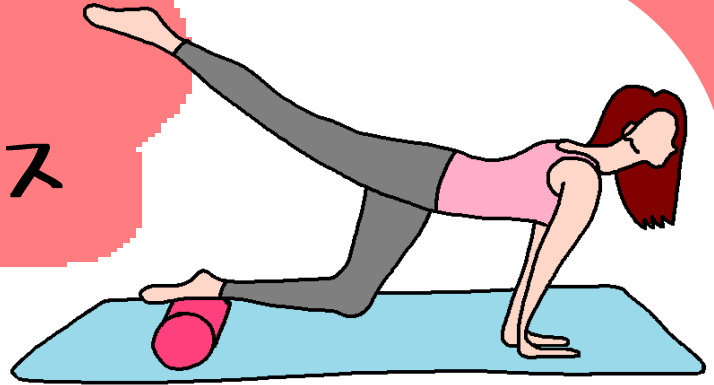


# 理学療法士による ポールを使った ピラティス



「産後の骨盤のゆがみが気になる」「座りっぱなしの仕事による運動不足を解消したいけど、激しい運動は苦手」という方にオススメ！  
体幹を正して姿勢をよくする効果のあるピラティス。正しい姿勢の維持は、骨や筋肉の機能を高めたり、内臓の働きを改善する効果があります。悪くなってから「治療」するのではなく、悪くなる前に「予防」することが大切です。ストレッチポールを使って、身体の内側から健康に、重力に負けない身体を作りましょう！

少人数で  
贅沢！



体幹トレーニング

重力に負けない  
身体づくり

姿勢改善  
肩こり解消

産後の  
リハビリ

骨盤矯正

日時：【2月】2月 4日・18日、3月4日  
【3月】3月11日・18日・25日  
19:00～19:45 <土曜日・全3回>

先生のまねを  
してみるにゃ！

受講料：各講座 4,500円

場所：ラスタホール 3階 健康ルーム

定員：各講座 8名

持ち物：ヨガマット

☆大判のバスタオルでも可。

☆貸出用のストレッチマットあり。

※ロッカー・シャワーはございません。

講師：西上 祥平

(理学療法士・ピラティスインストラクター)



○新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日程変更または中止となる場合がございます。

○ご自宅を出られる前の検温、来館中のマスク着用をお願いします。

○体調不良の場合は受講を中止していただきますようお願いいたします。

お問合せ・お申込み



ラスタホール TEL 072-781-8877 <火曜休館>

<https://www.lustrehall.com>



インターネットでのお申し込みは、ラスタホールのホームページにある「お申込みフォーム」に必要事項を入力の上、送信してください。送信後、2～3日たってもラスタホールからの返信が無い場合は、お電話でお問い合わせください。  
※お申し込みは来館・電話が優先されます。ご了承ください。

主催

公益財団法人いたみ文化・スポーツ財団 / ラスタホール 伊丹市教育委員会



伊丹市立生涯学習センター/ラスタホール  
〒664-0865 伊丹市南野2-3-25