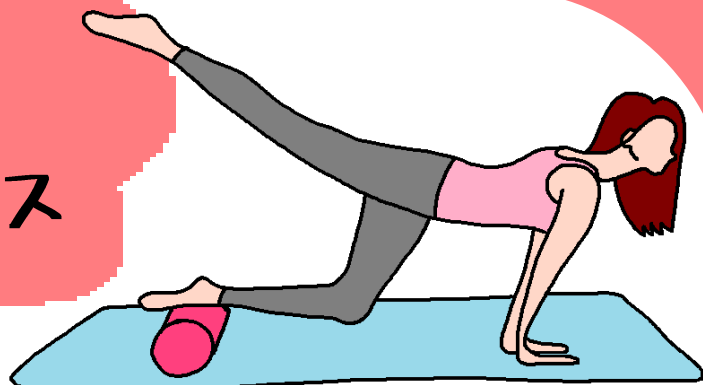


# 理学療法士による ポールを使った ピラティス



少人数で  
贅沢!



「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！

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

からだの  
内側から  
健康にゃ！

講師:西上 祥平

(理学療法士・ピラティスインストラクター)



○天災・講師の急病等により、日程変更または中止となる場合がございます。  
○体調不良の場合は受講をご遠慮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

## 【日 時】

時間① 18:00~18:45				定員 9名
時間② 19:00~19:45				定員 9名
①と②は別々に受け付けます。行き来することはできません。				
期	日 程(日)			
1期	4月	6	13	20
	5月	11	18	25
2期	6月	8	15	22
	7月	6	13	20
3期	7月	27		
	8月	3	10	
	9月	7	21	28
4期	10月	5	12	19
	11月	2	9	16
5期	11月	30		
	12月	7	21	
	1月	11	18	25
6期	2月	8	15	22
	3月	1	8	15

料 金:9,000円 ※1期(全6回)ごとの料金

場 所:ラスタホール 2階 交流ルーム

持ち物:ヨガマット(大判のバスタオルでも可) ※貸し出し用ヨガマットあり  
☆ロッカー、シャワーはございません。

<現在受講されている方へ>

- ①時期継続希望の有無は、白抜きの日までに指導員(事務所)へ所定の用紙を提出してください。
- ②継続希望される方は、各期の最終日までに次回の受講料をお支払いください。

<新たに受講を希望される方へ>

- ①受講希望の方は、随時事務所にお申し出ください。キャンセル待ち登録をします。
- ②各期ごとに空きがあれば、登録順にご連絡します。