

はじめての方でも安心!!

1回ごとに気軽に参加できる講座



# ピラティス レッスントイム①

- ◎会場 名古屋市南陽プール 軽運動室
- ◎講師 ピラティスインストラクター長尾先生
- ◎持ち物 運動のできる服装・タオル・飲料水など
- ◎対象 一般（中学生を除く15歳以上）
- ◎定員 30名
- ◎受付 当日12時45分より窓口受付（先着順）



参加料(1人)/1回350円

※スポーツ・レクリエーション傷害補償制度を設けています。

日程 / 4月～7月(指定月曜日)・13時～14時

4月	6日	13日	20日	27日	
5月	11日	18日	25日		
6月	1日	8日	15日	22日	29日
7月	6日	13日	27日		

## マットピラティスの5大効果

- お腹痩せ・体幹強化**：自重でインナーマッスルを鍛え、お腹周りを引き締めます。
- 姿勢が整う**：背骨を整えることで、猫背や反り腰を根本から改善します。
- しなやかな体作り**：筋肉を細長く使い、ムキムキにならずに全身を引き締めます。
- 不調の解消**：体幹が安定し、腰痛や肩こりの起こりにくい体になります。
- 心のリフレッシュ**：深い呼吸と集中により、自律神経を整えストレスを緩和します。



名古屋市南陽プール

〒455-0855名古屋市港区藤前四丁目701番地

指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会

この印刷物は、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

TEL 052-303-2015  
FAX 052-303-2016

南陽プール

検索



駐車場：【料金】1回につき300円。(30分以内は無料) お得な回数券もあります。