

はじめてのピラティス

～骨盤底筋トレーニングを中心に～

年齢や体力に関係なく気軽にはじめられる
「ピラティスエクササイズ」です。



『骨盤底筋』は下腹部の臓器を支える筋肉。

骨盤底筋を鍛えて尿漏れや便秘、冷え性を改善しましょう！

【開催日】 全火曜日・全6回

7月2日・16日・8月20日・9月3日・10日・
17日

【時 間】 14:00～15:00

【場 所】 恩田地域ケアプラザ

【対 象】 女性のみ(どなたでも)

【定 員】 18名(予約制)

【参加費】 2,400円(全6回分・保険料込)

※欠席をされた際の返金は出来ませんので
予めご了承ください

【持ち物】 飲み物(水分補給用)

ヨガマット(または、バスタオル)

タオル(汗拭き用)

※動きやすい服装

【講 師】

竹川 由美先生

SCHピラティス主宰

AFAAピラティス

アドバンスコーチ



発熱・倦怠感・風邪症状等体調がすぐれない方は 来館をお控えください

【お申込み・お問合せ】

横浜市恩田地域ケアプラザ(あかね台中学校となり)

電話:045-988-2010

〒227-0066 横浜市青葉区あかね台2-8-4



恩田地域
ケアプラザブログ