

3月14日(日)

オーストラリア

からやってくる!!



2本立て有料レッスン

ピラティス

ピラティスは、20世紀のはじめ、ドイツ人のジョセフ・H・ピラティスによって開発された体の深層部分の筋肉を鍛えるエクササイズで、もとは、傷病兵が体に負担をかけずにリハビリを行えるように考案されたものです。胸式呼吸と穏やかな動き、体幹各部のポジションの安定をはかりながら、鍛える筋肉をイメージして行うワークなどが特徴です。体のコア（体幹部）の深層部分の筋肉を鍛えることができる数少ないエクササイズとして、現在、多くのアスリートや健康に意識の高い人々に認められています。

現在は札幌で活躍中 講師：メンズィーズ クレアジョアン

時間：1部 11:30~12:30

2部 15:00~16:00

受講料：1レッスンあたり 会員 1,000円 一般 2,000円 別途使用料

対象：16歳以上

場所：水夢館Aスタジオ

申込期間：定員になるまで 定員は 各 **40名**

～1・2部両方申し込可能!! 受講料は当日現金にてお支払い頂きます～

申込方法：水夢館フロントまたは電話にて TEL23-8100