

自宅でできる！からだメンテナンス

～優しいピラティス～

1/24 (土)
1/25 (日)



アーティストやモデルが美や健康のために、アスリートが調整法として注目するピラティス！
経験豊富な講師が優しく教えます。

日時・場所

- ①令和8年 1月24日(土) 14:00～15:30 因島総合支所(2階多目的会議室)
②令和8年 1月25日(日) 14:00～15:30 市民センターむかいしま(2階大研修室)

内 容 からだほぐし、姿勢をととのえる、体幹を刺激する座学と実践

定 員 各回30人程度(先着順)

講 師 手嶋 恵さん

(健康運動指導士、介護予防運動指導員、パーソナルトレーナー他)

持 ち 物 バスタオルかストレッチマット(レンタルあり)、
タオル、水分補給用飲み物。
※ストレッチマットのレンタルを希望される場合は、
参加申し込みと合わせてお申し込みください。



注意事項 ・動きやすい服装でお越しください。
(気温・室温や体の温まり方によって脱ぎ着できる服装が好ましい。)
・会場の駐車場には限りがありますので、乗り合わせてお越しください。

申 込 二次元コードを読み込み、表示された
申込フォームに必要事項を入力し申し
込んでください。
電話での申し込みもできます。



申込フォーム

SPORTS
ONOMICHI

スポーツ無限大おのみち