

- ・ 日常の動作を楽しみたい
- ・ 身体の基本体力をつけたい
- ・ 姿勢を改善したい
- ・ 腰痛や肩こりを改善したい
- ・ 運動のパフォーマンスをあげたい

pilates

運動ができる服装
でお越しください

ピラティス教室

【ピラティス】は、本来、リハビリとして考案されました。

コントロール力、安定した身体作りを目的に、

ご自身の目的に合わせたピラティスを日常に取り入れてみませんか？

毎月第3木曜日
13:30~14:30

開催場所 ウィメンズセンター大阪

レッスン料 1,500円(60分)

定員 5名

持ち物 バスタオルやヨガマット、
飲み物

ウィメンズセンター大阪でのピラティスは、主に椅子を用いて行います。

状況に応じて、床で寝転がって行ったり、壁やボールなどを用いたり、皆様が楽しくピラティスをしていただけるようサポートさせていただきます。



ピラティス講師 梅地 衣美（うめち えみ）

大阪市生野区にあるスタジオ（U-fit conditioning studio）で子どもから大人のための運動指導をしています。
おかげさまで今年11年目を迎えます。



u-fit.co.jp

お申し込み、お問い合わせ

ウィメンズセンター大阪事務局

〒545-0051

大阪市阿倍野区旭町2-1-1-123

TEL：06-6632-7011

FAX：06-6632-7012

MAIL：wco@wco-net.jp

