

麻布運動場

♪ピラティススクール♪



<スクール内容>

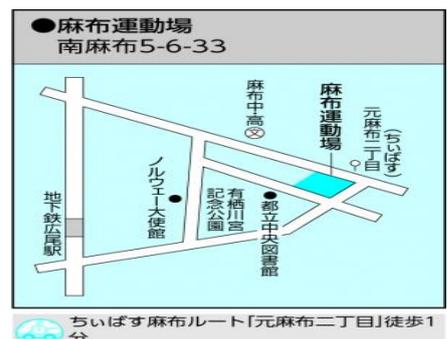
ピラティスとは第一次世界大戦の最中、ドイツ人の看護師である、ジョセフ・H・ピラティス氏が負傷した兵士のために考案したリハビリ運動です。
ヨガのようにポーズをとるのではなく、動きを繰り返して行うことで、身体の中心にある背骨の動きを引き出し、手足へと繋げ全身の動きを再構築させていきます。ピラティスに取り組む上で大切なポイント
は 気づき・呼吸・バランス・中心・コントロール・調和です。
まずは気づくことから一緒に始めてみませんか？

日時	水曜日 19時30分～20時30分 6月4日・18日・25日
場所	麻布運動場管理棟 2階
対象	港区在住・在勤者・在学者（優先）で16歳以上
定員	10名(先着順) ※事前のご予約が必要です
費用	1回 1,500円
持ち物	動きやすい服装(ジーンズ・スラックス不可) タオル・お飲み物
申込方法	麻布運動場受付・又はお電話で予約可 初めてのの方は申し込み用紙に詳細をご記入 いただきます
連絡先	電話 03-3446-6879

担当インストラクター 都平えり



運動指導歴14年。DESCENTE FITNESSセレクトインストラクター。エアロピクスやピラティスなどを中心に、障がい者自立訓練施設や幼稚園・フィットネスクラブなど多種多様な現場で指導。
自分自身が運動音痴で自身の身体の居心地の悪さに苦労してきたからこそ、わかりやすく・効果的で効率的な身体の整えをお伝えしています。



指定管理者
ピーウォッシュ・アシックススポーツファシリティーズ・
東急コミュニティー共同事業体

麻布運動場 03-3446-6879