

運動経験のない方、体が硬い方も  
安心して受講していただけます！

# 体の中からストレッチする PILATES ピラティス講座

～ピラティスでカラダの中からほぐして不調を解消～



ピラティスの呼吸法を学んで深層のコアの筋肉を活性化し、力みのない  
しなやかな体作りと身体の全機能の充実を目指します！

講師 ホデイコンディショニングスタジオ M's Flow 代表 齋藤 真弓氏

札幌に拠点を置きフレッチャーピラティス・フェルデンクライス・シャイロキネシス専門のスタジオを開設し活躍中

●日時 10月5日、12日、19日、26日、  
(全4回/毎週水曜日) ①午前9時45～10時45分  
②午前11時～12時

●会場 清田区民センター 2階 集会室2・3

●対象 15歳以上の方(中・高校生を除く)

●定員 ①10名 ②10名

●受講料 2,000円

●持ち物 マット(お持ちでない方はバスタオル(大判)2枚)、  
タオル(長いもの)またはスポーツタオル1枚、  
動きやすく体をしめつけない服装(デニム・スカート不可)、  
スポーツドリンク等(水分補給用) **※必ずマスク着用でご参加ください。**

●申込み 9月20日(火)～26日(月)

区民センター窓口か電話(883-2050)またはFaxで受付します。

(受付時間 午前9時～午後5時/土・日・祝可)

※申込み多数の場合は9/27(火)午前10時00分～抽選を行い、当選者のみ  
電話でお知らせいたします。

●受講料納入 初回10月5日(水)に、会場でお支払をお願いします。

※捻挫や骨折されている方、妊婦の方、お子様連れの受講は出来ません。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、予定が延期または中止となる場合があります。

## ピラティスとは…

ドイツ人のジョセフ・ピラティス氏が  
1900年代前半に考案した身体調節法。  
深い呼吸に合わせて比較的ゆっくり  
とした動作を行いながら、  
体の深部の筋肉を効果的に  
鍛えるエクササイズです！

### ◆お申込み・お問合せ◆

清田区民センター運営委員会(札幌市清田区清田1条2丁目5番35号)

電話011-883-2050

Fax011-883-2237