

3/20(木) 春分の日  
特別無料イベント

【ストレッチポール】

9:30~10:15

【ピラティス】

10:30~11:30

当日、1階受付にて先着順となります。  
定員になり次第、受付を終了いたします。

場所：ふれ一ゆ 多目的室

対象：高校生以上

定員：ストレッチポール 5名 ピラティス 15名（先着順）

○各レッスン共に、水分補給用ドリンクと汗拭き用タオルをお持ちいただき  
運動できる服装でご参加ください。

○ロッカーに限りがございますので

お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。

○レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

## ■ ストレッチポール

### 【レッスン内容】

仰向けにポールの上に寝転がるだけで日常生活で凝り固まった身体をじわじわとストレッチすることができます。  
プールや運動プログラムの前には是非ご参加ください！

## ■ ピラティス

### 【レッスン内容】

骨格を整えて代謝を上げ、痩せやすい身体作りを目指すエクササイズです！  
冷えやむくみ解消、自律神経を調節するといった効果も期待できます！

## 【講師】 NAO

都内のスポーツ施設を中心に  
ピラティス、エアロビクス、高齢者体操のレッスンを担当しています。

