

スポリハニュース

暑かった8月が終わり、過ごしやすい9月到来!!
と思ったのもつかの間、後半まで暑さが続きましたね。
夏の疲れを引きずっていませんか?スポーツの秋
ですから、積極的に体を動かしてリフレッシュしま
しょう。

10月号

平成19年9月発行

大好評!! エンジョイ・ピラティス ～身体の芯から鍛えよう～



第4回エンジョイ・ピラティスの様子
です。

このピラティス教室の特徴は、なん
と言っても木島病院の理学療法士、
石川真依子先生がインストラクター
をしていることです。

身体のことをよく知った専門家がイン
ストラクターだとはとても心強い
ですね。腰痛・肩こり・生活習慣病の
予防と改善。姿勢・体型・身のこなし
の改善に効果的です。

ピラティス教室がはじまって第4回目
になりました。

リピーターの方はもちろん上級者も
ちらほら。

10月からは第5回の教室が始まります。
ピラティス会員が5名、スポリハ会員
が5名の定員がありますが一度参加
してみてください。見学はいつでも
OKです。

