

# スポリハニュース

特集!!

♪ピラティスの様子を♪  
お届けします

11月号

平成21年10月発行

木島病院の理学療法士でありピラティス・インストラクターでもある石川先生よりピラティス教室の様子をレポートしていただきました。

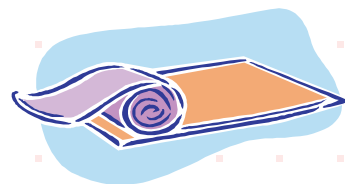
2007年3月にスタートして…はや2年半。14回目の教室が終了しました。ずっと、ほとんど毎回参加してくださる方・新規で入られる方・お友達を誘ってくださる方…。毎回、定員をちょっぴり越えておりますが…、何とか場所を確保して、和気あいあいと40分カラダを動かしています。エクササイズの内容は1回ごとに変化を持たせ、徐々にレベルの高いエクササイズにもチャレンジしてもらっています!



回数を重ねるごとに…  
皆さんの姿勢・カラダつき・表情に変化が…。

★写真を見てください★

真剣そのもの&芯の通ったカラダの使い方。  
なんと美しい&若々しい姿～♪♪



メタボが気になるあなた!!一度お試しあれ!(^^)!  
(PT 石川)

◆ 木島病院のブログもどうぞ ◆

<http://blog.cabrain.net/CN004038>

1年に1回  
女性限定で骨密度測定が  
無料でできます。  
ご希望の方はスポリハスタッフまで。