**春本番！体を動かして気分転換「ピラティス体験会」へようこそ！**

ピラティスインストラクターの樫木和波さんを講師に迎え、ピラティス体験会を開催します。正しい姿勢や呼吸法を身につけ、ストレスを解消しましょう！初心者の方も大歓迎！無理なく楽しめるイベントです。お気軽にご参加ください。

樫木先生からみなさんへ

こんにちは。樫木和波(かしき わなみ)と申します。

2002年にダンスフィットネスインストラクターとして活動。2007年にマツダズームズームスタジアム広島の起工の年にピラティスインストラクターの資格を取得し、大好きなカープを応援しながら日々活動しています。

人気のエクササイズ[ピラティス]とは…

筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法で正しい姿勢で動くと背骨の強化に繋がり腹圧をかけて動くと背骨の柔軟性向上に繋がります。

☆からだを動かしたい！でもきつい動きは苦手

☆腰痛を改善したい

☆基礎代謝をアップさせたい

☆冷えを解消して体温を上げたい

☆便秘を解消し太りにくい体質になりたい など…

一人では始めるきっかけを掴めない方もたくさんいらっしゃいます。

無理なく運動する事の楽しさ、大切さをみなさんにお伝えできたら嬉しいです！

日　　時：４月４日（木）　１４：００～１６：００

会　　場：広島県立視覚障害者情報センター

　　　　　　　広島市東区戸坂千足２丁目１－５

定　　員：３０名

　　申込み期間：３月５日（火）～２９日（金）

※参加を希望される方は、必ずお申し込みをお願いいたします。定員になり次第締め切ります。

なお、留守番電話でのお申込みはご遠慮ください。

　　　※マットはセンターでご用意します。当日は動きやすい服装でＯＫ。

水分補給のための飲み物をご用意ください。

申込み・問い合せ

広島県立視覚障害者情報センター

電話　０８２－２２９－７８７８