



FR ピラティス、アニマルフロー、ViPR、ケトルベルなど最先端のエクササイズを皆様に提供いたします

# まったりフィットネス

【運動】

## カラダヨロコ部

令和4年6月現在

### 【代表者名】

代表 平野 慎太郎

### 【連絡先】

TEL 090-8558-2264

メールアドレス:

s.hirano@jikeikai.or.jp

### 【主な活動場所】

中央区末永集会所、みらい館



## 主な活動内容

- ピラティスやヨガ、ViPR、ケトルベル等の体の調子を整え姿勢を正し、身体が上手く使えるようにするためのエクササイズを行っています。
- インストラクターは全員理学療法士ですので、安心してクラスを受けることができます。
- オンライン教室など行っています。詳細はお問い合わせください。

### 出前講座

#### 「体が喜ぶ様々なエクササイズや講話」

- 内容：コロナで陥りやすい運動不足や体の不調を改善するエクササイズを行います。
- 所要時間：45分～1時間15分程度（要相談）
- 持ち物：動きやすい服装、飲み物、マット（エクササイズによります）
- 謝礼・費用等：要相談
- 申込期日：1か月前まで