

呼吸に合わせて、カラダもココロも軽やかに♪

フロー ピラティス

Flow Pilates

無料
体験会

しなやかに
動くだけで
笑顔になる♪

フローピラティスって？

呼吸に合わせて流れるように全身を動かすピラティスです。
身体をほぐしながら、**筋力・柔軟性・バランス**を整え、
姿勢改善や**肩こり・腰痛予防**にもつながります。
自分のペースで心地よく動き、心も身体も
リフレッシュしてみませんか？

こんな効果が期待できます！

姿勢改善

美しい姿勢で
若々しく！

体幹強化

インナーマッスルを
鍛えて疲れにくい体に！

柔軟性UP

しなやかな体で
動きやすく！

リフレッシュ

呼吸を深めて
心もスッキリ！

日時

2026年 **7月24日** (金)
10:00～10:45

会場

プロシードアリーナHIKONE
多目的ホール

講師

坪井 純子

持ち物

動きやすい服装・飲み物・タオル・
ヨガマット（お持ちの方）
※ヨガマットは無料でお貸します。

ご予約はお電話のみ ☎

電話
予約

0749-30-9674

受付時間

9:00～17:00
(火、日曜日閉庁)

お問合せ

(一社) 彦根市スポーツ協会

こんな方におすすめ！

- ☒ 運動不足が気になる方
- ☒ ストレスを解消したい方
- ☒ 姿勢をきれいにしたい方
- ☒ リラックスした時間を過ごしたい方
- ☒ 肩こり・腰の疲れが気になる方

どなたでもご参加
いただけます♪
お気軽にご参加
ください！

心地よく動いて、毎日をもっと軽やかに。♡