

# サークル活動紹介シート



活動写真

団体名

ピラティス  
Core Sence (コアセンス)

ジャンル

その他  
(ピラティス)

活動日時

毎週 木曜日  
9:10 ~ 10:10  
10:40 ~ 11:40

見学

可・不可

活動内容

ピラティスとは、柔軟性・筋力を高め姿勢を改善するための独特なエクササイズです。

軽いストレッチや足裏のエクササイズから始め、身体全体の関節や筋肉に意識を向けながらレッスンを進めていきます。「できている」「できていない」と、うわべだけの判断にとらわれず“今の自分が少しでも快適に過ごせるように集中する”という事を大切にみなさまとレッスンを進めていきます。

自分のペースで無理なく少しずつをモットーに！！  
一緒にエクササイズを楽しみましょう♪

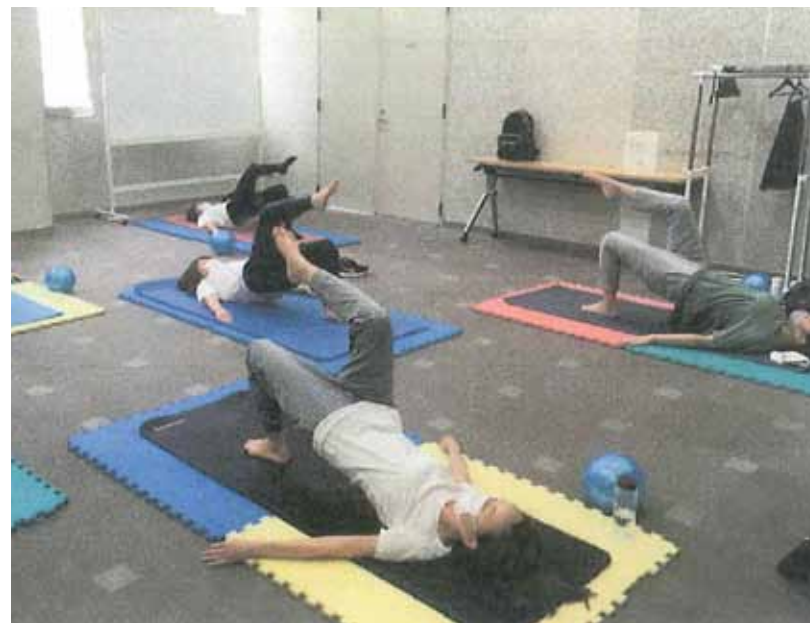
ご連絡先

担当者名

ばば  
馬場

TEL : 090-9984-3699

Mail : coresence.shin@gmail.com



吹田市立 千里丘市民センター

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト・国際ライフパートナー共同事業体