

# 追手門学院大学 将軍山祭



プログラム名：**ピラティス**

(ストレッチ、インナーマッスルを鍛えるエクササイズ)



日時：**10月27日 (土)**  
**11:00~12:00**  
(10:45より受付開始)

場所：**追手門学院大学 第3体育室**

お子様と一緒に参加できます！  
その他：**動きやすい服装**で（更衣室もあります）、**タオル**、**水分補給のための飲み物**を持って、ご参加ください。

## ピラティスとは・・・

身体のストレッチ、筋力強化（インナーマッスル）、そしてバランス強化を目的としてデザインされたエクササイズであり身体の動作法です。  
普段の生活の中で崩れてしまった身体のバランスをこの機会に、ぜひ整えてみましょう。

講師：**巽 樹理** 追手門学院大学 社会学部（スポーツ研究センター 副センター長）

2000年シドニーオリンピック 銀メダル  
2004年アテネオリンピック 銀メダル  
【アーティスティックスイミング  
（旧シンクロナイズドスイミング）】

ダイエット&ビューティー（NEST）  
シニアフィットネスインストラクター（NEST）  
FITインストラクターピラティス指導員  
レクリエーションインストラクター

■お申込み・お問い合わせ

追手門学院大学 **スポーツ研究センター**

締め切り：**10月24日 (水)**

※空きがあれば当日も受付いたします。

TEL：072-641-9690【受付時間】9:10~17:00

Email：sports@otemon.ac.jp

右のQRコードから、お申込みできます。  
必要事項をご入力の上、送信してください。



主催：



想像もなかった自分史がはじまる

追手門学院大学

スポーツ研究センター