Tall Trees Special Presents

しまんとぴあカルチャー倶楽部

初めての方大歓迎！

～姿勢美人～ ピラティスワークショップ

AM10:30-11:30

2027 1/30 sun

（受付10：15～）

inしまんとぴあスタジオ1

募集開始日

12月26日（土）
10：00～

持ち物

◆飲み物・タオル
◆動きやすい服装
◆持っている方は
ヨガマットor
ピラティスマット

参加費

1,000円/当日支払い

申込方法：電話・窓口

募集人数：２０名　先着順※要予約



@ADAPT._SHIN

講師：山本　真也さん

理学療法士として兵庫県の整形外科クリニックや運動特化型デイサービスでリハビリに従事しながらピラティススタジオでも勤務。 現在は高知県を中心に活動。指導歴16年。個々人の骨格・身体特性に合わせ、幅広い身体のお悩みに対応。

「姿勢改善をしたいけど何から始めていいか分からない」

という方にお勧め！
今話題のピラティスワークショップです。
医療分野での経験と知識を活かし
身体の状態や動きを丁寧に確認しながら、
呼吸や体幹を意識して正しい身体の
使い方を身につけましょう！日常の姿勢を
見直し、無理なく自然で美しい姿勢
を目指せます！

主催
お問合せ

四万十市総合文化センター　〒787-0012　高知県四万十市五月町7-7

しまんとぴあ TEL　0880-34-1133

https://www.city.shimanto.lg.jp/site/shimantopia/

受付時間　9：00～21：00

休館日　年末年始（12月29日～1月3日）

しまんとぴあ SHIMANTOPIA