

とちぎの

# 大人ボディメンテナンス教室

第1回

～骨盤底筋ピラティス～

04.08 水 10:00～

開講期間：2026年4月8日～6月24日（計7回※詳細は下記日程をご覧ください）

**開催場所** ヌウケイ武道館  
第2道場

**講師** HARU先生

**開講日程** 4月8日・15日・22日  
5月13日・27日  
6月3日・24日 **計7回**

**持ち物** ヨガマットまたはバスタオル・飲み物

**種目** 骨盤底筋ピラティス

**参加費** 500円

開講時間：10:00～11:00

排泄系トラブルの改善・予防に効果大。そして全身の関節、筋力のバランスを整える事により、美しい後ろ姿、疲れにくい身体が手に入ります。

（※個人差がございます）

心身共にいい塩梅を感じていただけたら嬉しいです！



@PILATES.HARU

詳細はこちらにお問い合わせください。

☎ 028-680-7771

受付時間  
8:30～17:15

<https://tochigi-sports.jp/>

栃木県スポーツ協会



主催 公益財団法人栃木県スポーツ協会 栃木県宇都宮市西川田4-1-1