

# ストレッチ&ピラティス教室

ご存じの方も多いと思いますが、ピラティスとは、交感神経を活発化させる胸式呼吸と体が流れるような動作を行い、体の深層部にあるインナーマッスルを鍛えることで、筋肉を強化し体のゆがみを解消して体全体のバランスを整えます。そしてダイエット効果、姿勢・骨盤の改善、肩こり、腰痛の改善、ストレスの軽減などが期待できます！

そんなピラティスにストレッチを組み込んだ教室を、インストラクターをお招きして夏涼しい『チャコの家』の弊社事務所で開催いたします。

暑い日が続くと動きたくないですが、隙間時間でもできるピラティスを習得し生活に取り入れましょう！是非、ご参加ください。



AFAA PILATES  
インストラクター  
林田弥生さん

<日 時>：7月26日(土) 13:30～14:30頃

<参加費>：無料

<持ち物>：ヨガマット、タオル、飲み物

<定 員>：先着10名様

★申込み締切り：7月22日(火)

※ヨガマットをお持ちでない方は申込時にお伝えください



ちよつとひと息

## クイズ♪ 反転 間違い探し

鏡写しのイラストで間違い探しです！鏡写しになっていない所が10個あります。お時間がある時、挑戦してみてください。答えはイラストの下に書いてありますので、隠してから始めてくださいね。



1. 太陽の顔が未反転
2. クワガタがカブトムシ
3. 炎の中の色
4. 少年の虫取り網のサイズ
5. 少年の上にある山の高さ
6. テーブル上のコップ
7. 女性の口の形
8. 草の上のうさぎ
9. 一番端の木がフロコリー
10. 飛ぶ恐竜の位置



SUEMASA



## 末政建設株式会社

一級建築士事務所

SUEMASA. PLANNING

福井県坂井市丸岡町末政10-8-2

(0776) 66-2647

E-mail info@suemasa.co.jp



末政建設のHPサイト