



参加費無料

初心者でも安心！1時間で変わる！姿勢が美しくなる！

ピラティスで美と健康 を磨き、生活を豊かに

1回目



申込フォーム
1月9日まで

日時

1月24日 土

10:00～11:00

(受付 9:45～)

場所

くわなメディアライブ
2階第一会議室



近鉄桑名駅 または JR桑名駅 から徒歩6分
※駐車スペースには限りがあります。

できるだけ公共交通機関をご利用ください。
※満車の場合は、柿安シティホールの駐車場を
ご利用ください。

詳しくは裏面へ▶▶▶

2回目

1月30日金

桑名市公式
YouTubeで配信

3回目

2月 6日金

1回目の内容を2回に分けて配信します！
(2.3回目とも3月31日まで)

女性の人生には、仕事・結婚・妊娠・出産・育児・更年期など、様々な節目が訪れ、それに伴う悩みや身体の不調が起こることがあります。女性の特有の悩みについて、立ち向かうのではなく、ピラティスの観点から「寄り添う方法」を学んでみませんか？

美と健康を磨き、生活を豊かにするための方法を、“座学で学び、動いて実践”の具体的で楽しく・効果的な内容で実施します。

1回目の内容をYouTubeで2回に分けて配信しますので、はじめての方でも新たに参加できます！



株式会社RDトラスト
講師 森本 早織 さん

《プロフィール》

国内保険会社、大学職員勤務時に自律神経失調症に悩まされたことを機に、身体に真剣に向き合う。身体のプロとしてボディビルビキニ選手、パーソナルトレーナーとしての活動を経て、現在に至る。ピラティストレーナーの資格はもちろん、予防医療診断士等の資格や過去数千本以上のパーソナルトレーニング経験を生かし、「今日から使える健康術を」伝授。

申込方法

*2・3回目は申し込む必要はありません



お申込み後、定員内の場合は特にご連絡いたしません。当日会場へお越しください。

- ◆定員：先着20名
- ◆対象：桑名市に在住・在勤の女性
- ◆申込期間：令和7年12月8日(月)～令和8年1月9日(金)
- ◆申込方法：申込フォーム(QRコード)または電話で地域コミュニティ課へ
※お子様と一緒にでの参加はできかねます
- ◆服装：身体を動かしやすい服装
- ◆持物：ヨガマットまたは大きめのバスタオル、汗拭タオル、飲み物
- ◆託児（無料）：【対象】3ヶ月～未就学児 【定員】10名（先着順）
参加申込時に、申込フォームでお子様の「名前・住所・年齢・性別」を記入。または電話で地域コミュニティ課へ

主催：桑名市地域コミュニティ課

▶ お問い合わせ



0594-24-1413



ccollabo@city.kuwana.lg.jp