

桑名市公式 YouTubeで配信！



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 1月30日 金

2回目 2月 6日 金

～3月31日

桑名市公式YouTube  
で無料配信！



女性の人生には、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？



株式会社RDトラスト  
講師 森本 早織

## 《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。

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