



2022.3/26(土) 17:00~18:00

3/27(日) 9:00~10:00

忍者屋敷でピラティス！

姿勢改善、肩こり、腰痛にも効果あり！
近年、予防医学としても注目されているエクササイズです。

インナーマッスルを中心に、呼吸とからだ全体を使って
忍者に欠かせない体幹を鍛えていきましょう。

初心者向けの内容なので、はじめての方でも大丈夫です😊

ここ、伊賀流忍者博物館でしか体験できない、忍者の動作を取り入れた
オリジナルの「**忍者ピラティス**」もやりますので楽しみに♪

週末の1時間、忍者屋敷でゆったり体験してみませんか？

講師：ピラティス教室 ルピナス Lupinas Nao 先生

※新型コロナウイルス感染拡大状況によって、延期または中止となる場合がございます。
当館専用の駐車場はございません。上野公園周辺の観光駐車場（有料）をご利用ください。

◆参加費 ニン ニン 2,200 円

（入館券・おみやげ付き）

◆対象 中学生以上

事前予約制

◆定員 各回 10 名

受付期間：2/26（土）から
3/24（木）まで

5名未満の場合は催行中止

- ◆場所 忍者屋敷
- ◆持ちもの 飲み物、タオル
- ◆服装 動きやすい服装
でご参加ください。

◆お電話にてお申込みください

☎0595-23-0311

主催：伊賀流忍者博物館

〒518-0873 三重県伊賀市上野丸之内 117