



**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Lupinas ルピナス 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 <sup>ニン</sup> <sup>ニン</sup> **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