

ピラティス教室開催のお知らせ

昨年好評だったピラティス教室をこの秋開催します。
ピラティスは小さな動き・少ない回数で行うエクササイズです。
全身をしっかりと動かすので、レッスンの後は体も気分も軽やかに！

こんな人に
オススメ！

- ・肩こり・腰痛を改善したい
- ・猫背やストレートネックを改善したい
- ・姿勢がよくなりたい
- ・産後の体力を回復させたい
- ・自律神経を整えたい
- ・運動習慣をつけたい

日付

10月4日(水)・9日(月・祝)・18日(水)・23日(月)

11月8日(水)・13日(月)・23日(木・祝)・27日(月)

12月6日(水)・11日(月)・20日(水)・25日(月)

時間

10:00～10:40

対象

年齢制限はありません

病气や怪我がある方、産後の方は医師に許可を取った上でご参加ください。

場所

10・11月 本城公民館 2階講堂
12月 筑北村公民館 2階視聴覚研修室

参加費

無料

お申込

各回先着順(定員:10名)

ご都合のいい時や気になるテーマの回に都度ご参加いただけます。

持ち物

タオル・飲み物

服装

動きやすい服装

内容

各月次のテーマで行います

- ・1週め 基礎
- ・2週め 呼吸と背骨
- ・3週め 骨盤底筋
- ・4週め 美姿勢

講師

高越 美知子

元筑北村地域おこし協力隊 / IRODORI Pilates 代表 / BASI 認定 Comprehensive Instructor

