

イス^でdeピラティス

ピラティスは「自分自身で自分の身体をどのように扱うか」ということを、エクササイズを通して学んでいきます。今回は特に、姿勢に関係してくる背骨に意識を向けて動きます。緩やかな動きを中心に進めていくので、どなたでも安心してご参加ください！



日時: 4月11日(金)
14:30~15:30

場所: 2階 多目的ホール

定員: 先着50名(申込制)

内容: イスに座って行う運動

持ち物: 動きやすい服装、飲み物、
汗拭きタオル

申込: 3月11日(火)~
定員になり次第終了

※イスに座って運動しますが、裸足か、すべりどめのある靴下で行います。

講師: 健康運動指導士 工藤 真先生