

健康な自分作りははじめませんか

ピラティス開放

ピラティスとは、もともとリハビリに開発された運動で、体の深層部にある筋肉に意識を向けて行います。体幹の強化や新陳代謝アップ、リラクゼーション効果も抜群ですので、なかなか疲れが抜けない方、慢性的に肩が凝る方にもおすすめです！

男女問わずどなたでもご参加ください。申し込み不要です。

2019年

4月12日

5月10日

6月14日

7月12日

8月9日

9月13日

10月11日

11月8日

12月13日

2020年

1月10日

2月14日

3月6日

日時： 原則第2金曜日

19:00～20:30

場所： 辻堂公民館 ホール

講師： 米山綾子氏

(JWI ピラティスインストラクター)

定員： 30人（先着）

但し、中学生以下は保護者同伴

費用： 無料

※定員を超えた場合、入場をお断りする場合があります。

※動きやすい服装で、水分補給のための飲み物、汗拭きタオルをお持ちください。

※公民館は駐車場がありませんので、車での来館はご遠慮ください。

※中学生以下は保護者同伴で参加してください。

お問い合わせ 辻堂公民館 0466(34)9151

