

参加費

無料

令和3年度逗子市社会教育出張講座

お腹を意識して、姿勢を良くしましょう

ピラティス体験教室



ピラティスとは……

身体活動のエクササイズの一つで、身体のストレッチや強化ができます。バランスも整えたりできるようデザインされ、体力や年齢に関係なく行えます。マスク着用の日々、呼吸をすることの大切さ、活動不足での筋力の衰えを改善します。



講師 高橋 久美子さん
(ピークピラティス(アメリカ)
フル認定インストラクター)

*前回のピラティス体験教室の様子

日時 11月18・25日(木)13:30~15:00 **全2回**

場所 沼間小学校区コミュニティセンター 和室

定員 先着 10人 ※2日間受講できる市内在住・在勤者

持ち物 ヨガマット(バスタオル)、飲み物、マスク(着用します)

※動きやすい服装でお越しください。

申込 11月1日(月)以降、①お名前②ご住所③連絡先④年齢を
電話・ファクス・Eメールで逗子市教育委員会社会教育課へ
※ファクス・Eメールは3日以内に返信がない場合は問い合わせてください。

【お申込み・お問合せ】 逗子市教育委員会 社会教育課
電話 046-873-1111(内線524) ファクス 046-872-3115
Eメール syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp