

参加費

無料

令和6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

ピラティスは身体活動のエクササイズの一つで、体幹を意識し、身体をストレッチし強化します。バランス感覚も良くなります。体力・年齢に関係なく行えます。活動不足での筋力の衰えを改善し、身体を伸びやかに動かしましょう。



※ピラティスのポーズ例

日程 10月17・24日(木)

13:30~15:00 (全2回)

場所 小坪コミュニティセンター

(逗子市小坪5-21-17)

定員 先着 15人 ※2日間受講できる方

持ち物 ヨガマット(又はバスタオル)、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

申込 10月1日(火)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。



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)

「ピラティスの良い所は、今まで感じたことの無かったポジティブな身体の動きに気付けます。さらにその気付きを通して、バランスや姿勢を整えられます。ピラティスを体験し、続けて下さい。一緒に楽しみましょう！」

【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 523) ファクス 046-872-3115

Eメール syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp

ホームページは
こちらの二次元コードから→

