

参加費

無料

令和8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。

日程 10月22・29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(木)以降、①講座名②お名前③ご住所④連絡先⑤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。



※ピラティスのポーズ例



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)

「ピラティスは自分の身体と向き合い、
弱い筋肉に刺激を与え、全身のバランスや
姿勢を整えていくエクササイズです。
ピラティスを体験し、続けてほしいです。
一緒に楽しみましょう！」(講師談)



【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→

