

『ピラティス 前期講座』 開催いたしました(*^_^*)



講座名	健康増進事業 《ピラティス 前期講座》		
目的	健康で明るい人生が過ごせるよう、体づくり並びに相互の交流を目的とします。		
内容	胸式呼吸を用いたストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫に鍛え、美しい姿勢や体型を維持するための講座です。		
対象者・定員	成人 15名		
延参加人数	119名		
日時	講師	回数	
6月～8月 火曜日 13:30～14:30 コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休館により10回目は中止となり全9回	佐伯 美穂	全10回 (第10回目は臨時休館のため中止)	

アンケート感想など

・コロナウイルス感染症拡大予防対策により、10回目を中止したためアンケート未実施

講座の様子

