

『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、体力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	123名		
日時	講師	回数	
6月～8月 火曜日 13:30～14:30	佐伯 美穂	全10回	

アンケート感想など

- ・体幹をきたえるということについて少しわかりました。
- ・これまで骨盤の位置、首の正しい位置など意識したことがなかった。普段の姿勢改善に役立てたい。
- ・普段、意識することのない部位の状態を考えることができた。
- ・先生が細やかに見回り、動きを覚えることができた。

講座の様子

