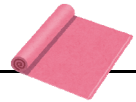


『ピラティス 前期講座』 開催いたしました(*^_^*)



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	111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

- ・先生が一人一人を見て指導してくれるのでよかった。4月に講座の年間予定を広報に掲載して欲しい。
- ・受講者数が丁度よく、ていねいな指導が受けられた。
- ・身体を整える事や、呼吸、姿勢等学ぶことが多い講座でした。とても分かりやすく楽しかったです。
- ・筋肉のどこを使っているかなど新しいことを学べてよかった。
- ・終わったら全身がスッキリです!

講座の様子

