

ピラティス講座（前期）

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		
対象者・定員	成人	15人	
延参加人数	135人		
日時	講師	回数	
6月～9月	火曜日 13:30～14:30	佐伯 美穂	全10回

アンケート感想など

- *お手軽価格でしっかり教えてもらえる事に感動した。
- *一人一人よく見て下さるのでわかりやすかった。
- *なかなか習得するには時間がかかるので1年通して通いたい。
- *身体がすっきりして体調が良くなった。
- *姿勢の悪さや力の入りやすい所など、自分の身体の衰えが良くわかった。
- *身体の動かし方を教えて頂いて姿勢が少し良くなったかなと思います。
- *先生の指導が良かった。人数もちょうど良かった。



講座の様子

