

健康増進事業

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	
日時	6月～9月 全10回	火曜日 13:30～14:30	
講師	佐伯 美穂	延参加人数	146人

◆◆ アンケート感想 ◆◆

- *体幹が整った気がする。先生の説明がとてもわかりやすい
- *体のゆがみがよくわかった。これからも続けたい
- *先生の説明がわかりやすく、とても熱心に教えていただいた
- *普段使わない筋肉の使い方が学べて良かった
- *体の重心がしっかりと意識できて、バランスのととり方とか姿勢にとっても良かった
- *人数もちょうどよく学びやすかった。楽しく学べた



◆◆ 講座の様子 ◆◆

