

受講生募集

中央公民館『ピラティス講座』

身体(body)、頭(mind)、心(spirit)の調和をめざすエクササイズ



<宇治和世 先生>

- ＊各部を意識して動かし、動き方の質を上げる。
- ＊正しい動き方と正しい呼吸法を学び、姿勢を保つ筋肉を刺激すると姿勢がよくなる。
- ＊正しい動き方を学ぶと、痛みを抑える効果が期待できる。
- ＊姿勢がよくなると、太りにくくなり、内臓機能が向上する。
- ＊集中力や自信が高まると、精神面の強さも得られる。

日程	4月 9日、16日、23日、30日〔全4回 水曜日〕
時間	午後 1時30分 ～ 午後 3時
講師	宇治和世先生(ピーク・ピラティス認定インストラクター)
会場	茅野市中央公民館 3階 体育室
定員	16名 受講資格 市内在住、在勤者
費用	受講料 1,000 円
持ち物	ヨガマット(レジャーマット可)、 運動のできる服装、飲料水、汗拭きタオル、バスタオル
受付期間	3月 10日(月) 10時 から
申込先	茅野市中央公民館 ☎ 72-3266
申込方法	電話にてお申し込みください ＊電話のみの受付で、先着順とさせていただきます。