

★let's play ピラティス★

～運動教室のお知らせ～

2023年度は2つにクラス分け

1、初心者体験コース 5回コース

「運動不足が気になる」「運動するきっかけが欲しい」そんな方へ

2、ステージアップコース 7回コース

経験者や体力に自信のある方向けに負荷を上げたコースです

ぜひ、この機会にご応募ください！

講師は佐藤衆子先生です



ピラティスってなに？

リハビリを目的として考案されたエクササイズです。体全体のバランスを整えることで、健康で理想的な体に導いてくれます。体が硬くても日常的に運動を行っていなくても、年齢問わず行えるのがピラティスです。

実施スケジュール

★初心者体験コース：10月20日～11月24日 毎週**金曜日**開催
場所：小値賀総合体育館 10：00～11：00 ※11/3はお休み

★ステージアップコース：11月7日～12月19日 毎週**火曜日**開催
場所：介護予防センター（社協2階）19：00～20：30

※準備いただくもの：飲み物、タオル、マット（持っている方）

～申し込み方法～

参加ご希望の方は下記連絡先までお申し込みください。（各10～15名程度）

申し込み先：健康管理センター ☎56-3763

申し込み〆切：令和5年9月22日（金）※定員に達した時点で受付を終了させていただきます。

