

ピラティスでカラダを整え健康になろう！



～マイナス5才！若返るコツ～

ピラティスはインナーマッスルに働きかけることでしなやかさと体幹力をアップします。また体の歪みを治し、姿勢を整えることで不調を改善していきます。ピラティスを通して、健康的な体づくりのポイントを学んでみませんか？



回	開催日時	内 容
1	10/15(木) 午後2時～4時	いろいろな関節を動かしてコリを和らげよう ～肩こり・腰痛にアプローチ～
2	10/19(月) 午後2時～4時	深い呼吸で心身共にリラックス ～集中力や免疫力アップ～
3	10/29(木) 午後2時～4時	体幹を鍛えて筋力アップ ～しなやかな体づくりでケガ予防～
4	11/2(月) 午後2時～4時	正しい姿勢で健康に、きれいな姿勢で若返り ～日々の生活の質を高めよう～

【場 所】公民館緑分館 レクリエーション室 【対 象】市内在住・在勤・在学の方

【定 員】20人(多数抽選)

※ 昨年度、「ピラティスで健康的なカラダづくり」講座を未受講の方優先

【参加費】110円(用具代)

【持ち物】ヨガマットまたはそれに準じるもの・長めのタオル(ストレッチ用)・飲み物(お水など)

※ 裸足でご参加いただきます。動きやすい服装でご参加下さい。

【応募方法】9月28日(月)(必着)までに、市申込フォーム、Eメールまたは、往復はがき(いずれも1人1通)に、住所、氏名(ふりがな)、年代、電話番号を明記し、公民館緑分館「ピラティス」係へ。

Eメールでお申し込み後3日以内に確認メールをお送りします(土日祝除く)。メールが届かない場合には、電話でお問合せください。

＜申込みはこちらから＞



講師：渡辺 操 さん (ピラティスインストラクター)

20代の頃ジャズバレエというジャンルで舞台活動を行う。子育て期を経て、自身や家族の不調を経験、心と体が深く繋がっていることを実感し、身体からアプローチできるピラティスのインストラクターとして活動を始める。児童教育、療育にも携わり、年齢性別を問わない「人の身体、心、脳のつながり」を意識した考え方に基づいた独自のプログラム作りを行っている。自治体での指導経験多数あり。



【問い合わせ】

公民館緑分館 ☎ 042-387-7301 ✉ k020414@nifty.com

〒184-0003 小金井市緑町3-3-23 緑センター 🌐 <https://www.green-ntk-koganei.com>



HP



mail