

ピラティス&ヨガ教室（第1回）

公益財団法人 呉市体育振興財団

ピラティスは背骨や骨盤を支える身体の中心（コア）となる筋肉を整える運動で、ヨガは心と身体を全体として捉えたすぐれた包括的な健康法です。

呼吸をコントロールしながら筋肉を動かすことで身体の歪みやクセがとれていき、ストレスが減少され、身体全体のバランスが徐々に整えられていきます。

- 目的
- ・ 無理のない正しい運動法を身につけます。
 - ・ 有酸素運動、筋力強化運動により体力の向上と健康維持増進を図ります。
 - ・ 生涯スポーツに必要な基礎的な技術を身につけます。

1. 対象 18歳以上の男女 30名（新規受講者優先）
2. 期 日

4月	19日(火)	26日(火)	☆	☆
5月	10日(火)	17日(火)	24日(火)	31日(火)
6月	7日(火)	14日(火)	21日(火)	28日(火)
7月	5日(火)	12日(火)	☆	☆

火曜日 12回 10:00～11:30

3. 場所 呉市体育館 サブコート
4. 参加費 4,800円
5. 講師 天方 さゆみ
6. 申込 3月22日（火）～31日（木）の9時～17時まで受け付けます。
※申込み多数の場合は抽選です。
呉市体育館（電話25-3475）へお申込みください。
7. その他
(1) 運動のできる服装を用意してください。
(2) 呉市体育館（サブコート）に10分前までに集合してください。
(3) 参加者はスポーツ傷害保険に加入します。
(4) 参加者が10名以下の場合は中止することがあります。

問合せ先 〒737-0051 呉市中央4-1-1 呉市体育館

電話 0823-25-3475