

ピラティス&ヨガ教室（30年度②）



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を中心（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

8月	☆	☆	☆	28日(火)	
9月	4日(火)	11日(火)	18日(火)	25日(火)	

火曜日 5回 10:00~11:30

3. 場所 呉市二河野球場 会議室

4. 参加費 2,000円

5. 講師 フィットネスプロジェクトエー 天方 さゆみ

6. 申込 平成30年8月3日（金）～8月16日（木）17時までに直接またはお電話で呉市スポーツ会館（☎22-1264）へお申込みください。

※申込み多数の場合は抽選です。（抽選日8/17日(金)10時～）

7. その他
- （1）運動のできる服装と室内シューズを用意してください。
 - （2）呉市二河野球場会議室に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 呉市スポーツ会館

〒737-0818 呉市二河町1-8

☎ 0823-22-1264

