

第4回 ピラティス&ヨガ教室

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優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。

1. 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運動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。
2. 対象
- 18歳以上の男女 30名（新規受講者優先）
3. 日程
- 火曜日 10:00～11:30 全11回

1月	5日	12日	19日	26日	☆
2月	2日	9日	16日	☆	☆
3月	2日	9日	16日	23日	30日 (予備日)

4. 場所
- IHIアリーナ呉（呉市体育館） サブコート
5. 参加費
- 4,400円
6. 講師
- フィットネスプロジェクトエー 天方さゆみ
7. 申込
- 12月2日(水)～12月11日(金)17時までに直接又は電話でIHIアリーナ呉へ。
※定員を超えた場合は抽選。(抽選日:12月11日 17時～)
8. 支払
- 12月13日(日)～12月22日(火)の20時まで。
9. その他
- (1) 運動のできる服装を用意してください。
 - (2) サブコートに10分前までに集合してください。
 - (3) 参加者はスポーツ障害保険に加入します。
 - (4) 参加者が10名以下の場合には中止することがあります。

【お問合せ】 IHIアリーナ呉（呉市体育館）

〒737-0051 呉市中央4-1-1
☎ 0823-25-3475