

ピラティス & ヨガ

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。
- *筋肉強化運動により、体力の向上と健康維持増進を図ります。

対象

*18歳以上の男女 定員30名 定員を超えた場合は抽選（新規受講者優先）

毎週火曜日 10:00~11:30 全10回

	毎週火曜日 10:00~11:30 全10回			
1月	7日	14日	21日	28日
2月	4日	18日	25日	—
3月	4日	11日	18日	25日 (予備日)

日程

場所

*IHIアリーナ呉（呉市体育館）サブコート

参加費

*4,000円

講師

*フィットネスプロジェクトエー 天方さゆみ

申込み

*11月24日（日）～12月4日（水）17時まで受付窓口かお電話でお申し込み下さい。 ☎ 0823-25-3475

支払い

*12月8日（日）～12月20日（金）20時まで。

その他

- *運動のできる服装をご用意してお越しください。
- *サブコート前に10分前までにご集合下さい。
- *受講生の方はスポーツ傷害保険に加入します。
- *申込者が10名以下の場合には中止することがあります。