

講座番号

87

講座名

ピラティス

日時

4/13・27・5/11・25・6/8・22・29・7/13・9/14・28（木）

9:40 ~ 10:40

場所

南部公民館 大会議室

回数

10 回

定員

20 名

講師名

中谷弘恵

呼吸法を使い、深筋を意識しながら体幹の強化、柔軟性のUP、姿勢の改善等を行います。自分の体と向き合いながら、バランスのとれた美しいボディラインを目指します。日常生活もよりスムーズになります！！

回数	日程	講座内容
1	4/13	呼吸法、体の使い方を、学びながら動きます
2	4/27	”
3	5/11	”
4	5/25	”
5	6/8	基本動作から少しずつレベルUPにチャレンジ
6	6/22	”
7	6/29	”
8	7/13	”
9	9/14	”
10	9/28	”



プロフィール

- ・JWI 公認インストラクター
- ・JWI ピラティス・マットサイエンス
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

教材費

0 円

持ち物

- ・シューズ
- ・タオル
- ・飲み物
- ・ヨガマット又は厚めのバスタオル