

ピラティスとは、リハビリから生まれた機能改善のエクササイズです。呼吸法で酸素を体内に沢山取り入れながらインナーマッスルを鍛えることで、心身の不調を癒し、歪みや痛みのない状態に身体を正していくエクササイズです。



講師 永野明日香さん

初めての ピラティス

回	日時	内容	場所
1	6/22 (火) 10:00~11:30	骨盤調整！ヨガとピラティスの違い 骨盤を動かして、緩めて整える骨盤調整	浦賀 コミュニティセンター 集会室
2	6/29 (火) 10:00~11:30	免疫力・代謝アップ 骨盤の周りのリンパを動かし、血液循環をよくして免疫力・代謝アップ	
3	7/6 (火) 10:00~11:30	肩こり・腰痛予防改善 姿勢を正してストレッチなどで肩・腰のコリをほぐす	
4	7/13 (火) 10:00~11:30	シェイプアップ 運動負荷を上げて、ウエストを引き締めるエクササイズ	

男性也大歓迎!!

【講師】 永野明日香さん (WKPA 協会認定ピラティスインストラクター)

【定員/対象】 抽選20名 / 一般 全回出席可能な方

【参加費】 200円 (傷害保険料)

【用意する物】 ヨガマット (または代替としてバスタオル2枚) ・
運動のできる服装・タオル・飲み物



※新型コロナウイルス感染の影響で、オンラインに変更する場合があります。

希望者は必要事項をご記入の上、下記のいずれかの方法でお申し込みください。

往復ハガキ・窓口 (返信用はがき持参) ・ Eメール ・ FAX

必要事項 : ①講座名②氏名 (フリガナ) ③年齢④住所⑤電話番号 ※必要事項は参加者全員分

* 返信用はがきには、宛先としてご自分の住所・氏名をお書きください。

* Eメールの場合は、件名に講座名を入れてください。

* FAXでお申込みの場合、FAX番号も記入してください。

<申し込み先> 浦賀コミュニティセンター 〒239-0822 横須賀市浦賀5-1-2

TEL/FAX 841-4184

Eメール uph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp